

Министерство образования Московской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Социально-психологический факультет
Кафедра социальной педагогики
Ассоциация социальных педагогов и педагогов-психологов
Подмосковья

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И СЕМЬЕЙ**

Материалы областной межведомственной научно-практической
конференции – 26 сентября 2018 года – Коломна – ГСГУ

Коломна
2018

УДК 376.56 ; 37.013.42
ББК 51.1 ; 74.6
Ф796

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским
советом ГСГУ

Рецензенты:

профессор, дпедн, профессор кафедры педагогики ФГБОУ ВО
«Московский педагогический государственный университета»
Коджастирова Г. М.;

кмедн, доцент, проректор по учебно-воспитательной работе,
доцент кафедры медико-биологических дисциплин
ГОУ ВО МО «ГСГУ» *Коптюбенко С. А.*

Ф79 Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социально-педагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (26 сентября 2018, Коломна) / под общ. ред. М.Н. Филиппова, М. А. Ерофеевой, Е. Н. Белоус. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2018. – 414 с. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
ISBN 978-5-98492-401-6

Мнение редакторов может не совпадать с мнением авторов. Автор публикации несет ответственность за достоверность фактов, цитат, собственных названий.

УДК 37.013.42
ББК 74.6

ISBN 978-5-98492-401-6

© ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет», 2018
© Филиппов М.Н. , Ерофеева М. А., Белоус Е. Н., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесбережения

<i>К.И. Липницкий, М.П. Михайлова, Н.В. Щевелева</i> Формирование здорового образа жизни в образовательных организациях Московской области.....	11
<i>М.А. Ерофеева, М.М. Ерофеев</i> Социальный иммунитет молодежи как культурный фактор формирования здорового образа жизни.....	14
<i>А.И. Савостьянов</i> Здоровьесберегающая система нации – здоровое поколение России XXI века.....	18
<i>Т.В. Яковлева</i> Коммуникативная компетентность будущего педагога как компонент здоровьесберегающей компетентности.....	25
<i>С. С. Тверская</i> Зачем, что и как читать согласно законам физиологии.....	27
<i>Н.А. Шишкина</i> Семья как фактор психологического здоровья.....	33
<i>М.М. Фомина</i> Роль организованных форм досуга в создании здоровьесберегающего пространства для семей группы риска.....	35
<i>Н.Б. Тарабарова</i> Физическое и психологическое здоровье педагога как необходимый фактор формирования здорового образа жизни воспитанников.....	38
<i>В.Н. Ролдугина</i> Особенности осознания значимости ценностей здорового образа жизни.....	43
<i>А.С. Каличава, Е.Н. Белоус</i> Взаимосвязь алекситимичности и фрустрации со здоровьем у военнослужащих.....	47
<i>В.И. Носов</i> Профориентация и 11 правил Б. Гейтса.....	51
<i>Е.В. Омельчанко</i> Проблема оценки эффективности психологической коррекции эгоистичного поведения.....	59
<i>С.Р. Антоникова</i> Приемы психологического просвещения родителей по здоровьесбережению детей раннего возраста в семейной адаптационной группе.....	64
<i>Н.Н. Шевелёва</i> Особенности проектирования в сфере формирования здоровья в общем образовании.....	67

С.А.Курганов Сомнологические знания как новейший инструментарий в работе социального педагога.....	73
О.В.Ладанова Волонтёрство как форма мотивации к здоровому образу жизни.....	79
О.Н.Панкратова Формирования здорового образа жизни с помощью массового спорта.....	82
А.Ю.Савкин Здоровой образ жизни и рациональное питание у студентов.....	85
Н.А.Абдулкимов Использование средств, связанных с особенностями совершенствования координационных способностей студентов на практических занятиях по предмету «Физическая культура».....	87
С.А.Фирсин Использование инновационных форм гуманистического воспитания на занятиях физической культурой и спортом.....	91
Ю.Н.Сакалкин, А.М.Кузнецов Оценка состояние здоровья студентов железнодорожного ВУЗа.....	97
Г.А.Духова, Л.И.Севбянова Основные проблемы организации формирования здоровья студенческой молодежи.....	101
М.А.Ерофеева, О.А.Пяткина Ситуативный выбор стратегии поведения в конфликте.....	105
В.В.Брянцев Система занятий лечебной физической культурой.....	108
А.А.Безгина «Помогающие вопросы» в терапии расстройств пищевого поведения.....	111

Часть 2. Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни

Е.Н.Пашутина Условия формирования здорового образа жизни школьника.....	115
Н.В.Алёшкина, Н.М.Жиленко Здоровьесберегающее пространство школы-интерната №19 г. о. Коломна.....	119
С.В.Кондрашина Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни.....	128
И.А.Андреева Ситуация успеха на уроке – гарантия устойчивого психического и эмоционального здоровья школьника.....	132

Л.Н. Жаркова

Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни. «Мобильный телефон и дети».....137

И.М.Беляченкова, И.В.Карпова

Создание условий для социально-психологического благополучия дошкольников, как важного аспекта здоровьесбережения.....143

А.А. Власьянова

Быть здоровым – здорово! 146

Е.С. Лазутина

Формирование ЗОЖ на уроках иностранного (английского) языка.....151

Е.А. Есикова

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни.....164

О.Н.Чекуряева

Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни.....168

О.В. Макеавелли

Здоровье молодёжи и политика государства в отношении здорового образа жизни.....170

Е.М. Шаталова, О.Н. Чубарова

Проект по сохранению здоровья участников образовательного процесса «Пять шагов к здоровью».....176

О.М. Попова

Образовательная среда как условие формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников в условиях взаимодействия доу и семьи.....183

Часть 3. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков:научно-теоретический аспект

Т.А. Попова

Профилактика зависимого и рискованного поведения подростков методом артлоготерапии.....186

С.А. Кадыкова

Профилактика зависимого поведения у обучающихся.....193

Н.С. Ильина

Использование опыта общественного проекта «Здоровая Россия – общее дело» в формировании навыков здорового образа жизни у подростков.....198

Т.Е. Гаврилова

Социально-педагогическая профилактика алкогольной зависимости подростков.....202

Е.С. Викторова

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков в работе педагога-психолога.....207

М.Н. Филиппов

Организация работы по формированию в современных подростках с девиантным поведением культуры здорового образа жизни.....212

Н.И. Маханькова

«Гаджетозависимость» - проблема современных
детей и родителей.....219

Н.В. Кузнецова

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков в
работе педагога – психолога: методическая копилка.....221

Л.Н. Кузнецова

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков
и формирование здорового образа жизни.....226

Е.О. Рохман

Методическая разработка психологической игры
«Жизнь вне зависимости».....230

О.И. Иванова

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков в
работе педагога-психолога.....233

Е.П. Хмелева

Активация личностных ресурсов, дыхание, которое может
изменить вашу жизнь.....238

О.Б. Рыжкова

Развитие эмпатии как фактор, способствующий
предупреждению аддиктивного поведения подростков.....242

Е.М. Прошкина

Мы и наши привычки.....245

Л.В. Камынина

Психологические - педагогические рекомендации для педагогов,
мастеров производственного обучения по организации
профилактической работы зависимого поведения
трудных подростков в системе СПО.....248

Е.Н. Кутейкина

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков в
работе педагога-психолога.....254

И.В. Горохова, К.В. Куйдо, В.А. Мухаева, Е.А. Фатина

Формирование ценностного отношения к жизни «Путь героя»
(Профилактика сниффинга, работа с подростками из замещающих
семей, состоящих на сопровождении на кризисном уровне).....256

Часть 4. Реализация профилактических программ в системе работы по формированию здорового образа жизни

Е.Н. Иванова

Программа развития эмоционального интеллекта в системе работы
по формированию здорового образа жизни.....261

В.И. Носов

Первичная/вторичная профилактика психического здоровья как
базовая составляющая работы психолога профобразования.....264

А.Н. Бирюкова

Урок по окружающему миру в 3-м классе по теме:
 "Здоровый образ жизни" 272

Л.В.Белозерова, С.Ю. Заикина, Е.Н. Семенова

Пришкольный лагерь, как площадка для реализации
 профилактических мероприятий направленных на
 формирование здорового образа жизни и толерантного
 поведения детей. Проект «Полезное лето».....282

С.В. Воронкова

Формирование психического здоровья и творческого
 потенциала дошкольников с помощью методов
 песочной игротерапии.....285

Н.А. Десинова

Миогимнастика как элемент функциональной коррекции
 нарушений речи у дошкольников.....287

Т.Е. Гаврилова

Эссе «Профессиональный рост социально педагога».....291

Г.С.Наухацкая

Новые подходы в организации физического развития детей
 дошкольного возраста для успешного внедрения комплекса ГТО,
 как результат обеспечения высокого уровня качества образования
 в соответствии с ФГОС.....292

К.С. Морозюк

ГТО как способ формирования здорового образа жизни
 через взаимодействие ДОУ и семьи.....296

И.Н. Хромова

Профилактическая программа по формированию здорового образа
 жизни «Двигаюсь, играю, развиваюсь, радуюсь!» 301

С.А. Яковлева

Применение методов песочной игротерапии для развития
 эмоциональной сферы дошкольников.....307

О.Н. Евтюшкина

Здоровьесберегающие технологии в логопедической работе.....314

С.В. Крылова, Ю.А. Курбатова

Формирование культуры ЗОЖ посредством народных традиций
 и средствами народно-прикладного творчества у детей
 дошкольного возраста.....317

Н.Г. Максимкина, Е.В. Пыхова, О.Ю. Козина

Формирование первичных представлений о здоровом образе
 жизни у детей раннего возраста.....320

Т.В. Завойкина

Формирование навыков здорового образа жизни у детей
 дошкольного возраста посредством использования технологии
 игры на песке.....323

А.В. Кипина

Реализации программы «Разговор о правильном питании» через
 создание детского познавательного телеканала «Витамин ТВ».....330

А.И. Резникова Классный час на тему «Здоровье и здоровый образ жизни».....	334
И.В.Петрушенко Программа тренинговых занятий для учащихся 5 классов «Я и мир вокруг меня».....	337
Е.В. Хотеева Реализация программы «Жизненные навыки» с детьми с ЗПР младшего школьного возраста.....	342
И. Д. Кислова, В. Л. Лопухина, И. Н. Голубкова, Н. В. Зинина Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников через совместную деятельность педагогов ДОУ.....	347
Н.М. Романова Взаимодействие семьи и летского сада в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни.....	353
Т.Ю. Семак Применение арт-технологий в программах по формированию у подростков навыков здорового образа жизни.....	356
О.Н. Новикова, О.В. Макарова, И.А. Яковлева Опыт работы специалистов МОУ ППМСП «Центр ДИК» по формированию навыков здорового образа жизни среди замещающих семей.....	360
О.В. Новикова Приоритеты создания оздоровительной системы и реальная практика её внедрения в деятельность ДОУ.....	363
И.Д. Кислова Взаимодействие с родителями как важный фактор приобщения ребёнка к здоровому образу жизни.....	368
А.А. Леонтьева Гребля на лодках «Дракон» как средство активного отдыха и укрепления здоровья.....	372
И.В. Форсеева, Ю.В. Мыльникова Реализация в ДОО сберегающих психологическое здоровье детей образовательных технологий.....	375
А.О. Шахторина, А.М. Мамонтов Новые подходы в преподавании физической культуры.....	379
Е.Г.Анохина Использование здоровьесберегающих технологий в коррекции речевых нарушений у дошкольников.....	384
М.Н. Филиппов, А.Г. Костко Разработка и реализация программы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях работы центра ППМС «Семья».....	388
С.В. Коростылева, Н.В. Жиркова Сказкотерапия как вид арттерапии для детей дошкольного возраста.....	396

Ю.В. Татаринцева

Психологическая поддержка подростков с пограничным и суицидальным поведением.....399

О.В. Удовиченко

Социально – педагогическая организация системы профилактических мер по предупреждению девиантного (отклоняющегося) поведения детей и подростков. Формирование социально – здоровой личности.....403

Е.В. Комлева

Профилактика социально негативных явлений работы с детьми девиантного поведения через проектную деятельность.....407

Т.В. Герасимова

Программирование работы с родителями по формированию здорового образа жизни.....410

Приложения: вспомогательные методические разработки

Приложение 1

Андреева И.А., учитель начальных классов. Муниципальное общеобразовательное учреждение Дубровицкая средняя общеобразовательная школа. **«Ситуация успеха на уроке – гарантия устойчивого психического и эмоционального здоровья школьника».**

Приложение 2

Белозёрова Л.В., директор. МОУ «Раменская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ», Семёнова Е.Н., руководитель службы сопровождения, психолог, логопед. МОУ «Раменская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ», Заикина С. Ю., учитель начальных классов. МОУ «Раменская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ». **«Пришкольный лагерь, как площадка для реализации профилактических мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни и толерантного поведения детей. Проект «Полезное Лето»».**

Приложение 3

Власьянова А.А., зам. директора по воспитательной работе МБОУ СОШ № 27. г. Мытищи. **Стенд: «Быть здоровым - здорово!».**

Приложение 4

Карпова И.В., педагог-психолог. МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 23 «Ромашка». г.о. Ступино. **«Развитие социально-коммуникативных навыков через командное взаимодействие (игровой тренинг)»**

Приложение 5

Кипина А.В., учитель начальных классов Муниципальное общеобразовательное учреждение – Решоткинская основная общеобразовательная школа г. Клин. **«Реализация программы «Разговор о правильном питании» через создание детского познавательного телеканала «Витамин ТВ»».**

Приложение 6

Крючков Д.Г., педагог – психолог. Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №15 имени В.Д. Сабанеева» (интернат для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации). г.о. Подольск. **«Обретение жизненных сил через метафору»**

Приложение 7

Кузнецова Л.Н., педагог-психолог. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение. Домодедовская средняя общеобразовательная школа №7 с углубленным изучением отдельных предметов г.о. Домодедово. **«Профилактика зависимого поведения».**

Приложение 8

Кутейкина Е.Н., педагог-психолог. Муниципальное общеобразовательное учреждение – Воздвиженская основная общеобразовательная школа. Клинский район, г.Высоковск. **«Профилактика зависимого поведения у детей и подростков в работе педагога-психолога».**

Приложение 9

Прошкина Е.М., социальный педагог. Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Созвездие» Отдел содействия семье и детям. Рузский г.о. **«Мы и наши привычки».**

Приложение 10

Семак Т.Ю., социальный педагог, педагог-психолог, магистр. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Гимназия» г. Протвино. **«Арт-студии семейного творчества «Гармония».**

Приложение 11

Татаринцева Ю.В., педагог-психолог, высшая категория. Коломенский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних; МБОУ СОШ № 7. г.о. Коломна. **«Что важно быть правым? или Быть эффективным родителем?».**

Приложение 12

Тверская С.С., доцент, кандидат медицинских наук, доцент. ГОУ ВО МО "Государственный социально-гуманитарный университет", кафедра медико-биологических дисциплин. г. Коломна. **«Зачем, что и как читать согласно законам физиологии».**

Приложение 13

Хромова И.Н., педагог - психолог. Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида «Детский сад №9 «Созвездие» г. Дзержинский. **«Двигаюсь, играю, развиваюсь, радуюсь!»**

Часть 1. Теоретико-методологические аспекты здоровьесбережения

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

*К.И. Липницкий,
начальник центра управления социально педагогической поддержкой
детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»,
М.П. Михайлова,
ведущий психолог центра управления социально педагогической
поддержкой детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»,
Н.В. Щевелева,
психолог центра управления социально педагогической поддержкой
детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»*

Одной из приоритетных задач, стоящих перед системой образования Московской области, является обеспечение здорового образа жизни подрастающего поколения, развитие его человеческого потенциала в быстроменяющихся социально-экономических условиях жизни. В Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 22.03.2017 № 520-р, отмечается, что в целях реализации государственной политики для обеспечения благополучного и безопасного детства необходимо «развитие единой образовательной среды», способствующей созданию «условий для занятий физической культурой и спортом, пропаганде здорового образа жизни, духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения...».

Проведение систематической психолого-педагогической диагностики в образовательных организациях Московской области позволяет выделить в школе и классе учеников с пониженным уровнем не только физического, но и социального здоровья, что может выражаться в депрессивности, проявлении агрессивности и повышенной тревожности.

Вопрос формирования стимулов к здоровому образу жизни у подростков является сложной педагогической проблемой, которая не может ограничиваться воспитательной работой с отдельным учеником. Поэтому работу по формированию здорового образа жизни подростков нужно проводить систематически, задействовав все ресурсы, имеющиеся в образовательной организации.

Для того чтобы иметь хорошее физическое и психологическое здоровье, быть эмоционально благополучной личностью, необходимо умение строить

добропорядочные отношения со сверстниками и взрослыми, иметь активную жизненную позицию и стремление всесторонне развиваться.

В подростковом возрасте появляется множество факторов, которые могут оказать негативное влияние на состояние здоровья юношей и девушек, поэтому создание эффективной системы профилактической работы с детьми и подростками является важной и актуальной задачей.

Таким образом, социальная ситуация развития оказывает большое влияние на отношение подростков к своему здоровью, а реализация внеурочной деятельности способствует обучению несовершеннолетних бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Здоровье ребёнка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для ребёнка от 6 до 16-17 лет этой средой является школа, так как более 70% времени его бодрствования связаны со школой. Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным условиям жизни в социуме могут приводить к постепенной утрате того запаса «прочности», который принято называть «здоровье».

В Московской области разрабатываются различные программы, направленные на формирование здорового образа жизни и развитие коммуникативных навыков, таких, как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Целью таких программ является не только обеспечение возможности сохранения здоровья детей в период обучения в школе, но и подготовка ребенка к жизни в социуме, формирование элементарных представлений о единстве физического, нравственного, социально – психологического здоровья, понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, создание целостной системы учебно-воспитательной работы, направленной на выработку необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, на формирование у них потребности в здоровом образе жизни; снижение уровня заболеваемости обучающихся и учителей, формирование у детей активной позиции противостояния опасной для здоровья зависимости от вредных привычек, а также повышение психолого-педагогической грамотности детей и родителей, психологической компетентности педагогического коллектива.

Для достижения цели используются различные формы урочной и внеурочной деятельности:

- спортивно-оздоровительная деятельность обучающихся, приоритетными методами организации которой служат виды игровой деятельности, направленные на освоение различных технологий работы со спортивным инвентарём;
- организация экскурсий, походов;
- «Дни здоровья»;

- «Веселые старты»;
- внутришкольные спортивные соревнования;
- беседы по охране здоровья;
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток и др.

Огромное внимание специалисты и педагоги образовательных организаций Московской области уделяют участию в конкурсах социального проектирования по номинациям, направленным на здоровый образ жизни. Количество работ с описанием новых подходов к деятельности по здоровьесбережению детей и их семей увеличивается год от года.

Внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей неуклонно ведут к укреплению здоровья воспитанников, укреплению связей между семьей и школой, умению организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Работа по здоровьесбережению влияет на снижение процента учащихся, занимающихся в специальных и подготовительных группах, сокращается количество освобожденных от уроков физической культуры.

Одним из главных факторов успешного развития личности, сохранения ее здоровья является создание условий психологического комфорта, которые предполагают наличие атмосферы творчества, сотрудничества и взаимопомощи.

Литература:

1. Белинская Е. П. Проблемы социализации: история и современность: учеб. пособие / Е. П. Белинская, О. А. Тихомандрицкая. — М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. — 216 с.)

2. Михайлова М.П. Социальное проектирование в образовательной среде как метод социально педагогической поддержки в становлении процессов самоопределения у несовершеннолетних. «Академический вестник» Научно-практический журнал ГБОУ ВПО МО АСОУ №3 (13) 2014г.

3. Михайлова М.П., Липницкий К.И. Личность современного подростка как основной ресурс устойчивого развития общества. «Академический вестник» Научно-практический журнал ГБОУ ВПО МО АСОУ №3 (13) 2014г.

СОЦИАЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТА МОЛОДЕЖИ КАК КУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*М.А. Ерофеева,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры социальной педагогики
ГОУ ВО МО «Государственный социально-
гуманитарный университет»,
г.о. Коломна, Московской области.*

*М.М. Ерофеев,
студент 1-го курса социально-
психологического факультета,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-
гуманитарный университет»,
г.о. Коломна, Московской области.*

Здоровье человека – есть важнейшее условие его жизнедеятельности, дееспособности как уникальной личности, объекта и субъекта общественных отношений. Обстоятельство экзистенциальности определяет необходимость ее учета в формировании социального иммунитета молодежи как сложной динамично-саморегулирующейся системы, в основе которой психические процессы, регулирующие мотивацию и отбор установок, ценностей, моделей поведения индивида, как в отношении себя, так и в отношении общества.

Любое воздействие извне на индивида становится взаимодействием, что в целом выражается в социальной адаптации к внешним воздействиям на основе избирательности ответных реакций. В этой связи формирование здорового образа жизни молодежи требует системно-мотивационный подход, использование которого тесным образом влияет на активацию механизмов выработки социального иммунитета. Здесь важно раскрыть суть основных механизмов избирательности в поведении индивида, которые обусловлены взаимодействием социокультурного и генетического фактора в онтогенезе и филогенезе развития. Это, в свою очередь, определяет осознанный выбор и закрепление установок индивида на ценности здоровья, социальные нормы. Тем самым обеспечивается влияние на механизмы социального иммунитета, его устойчивость на негативные воздействия социума. В этой связи выделим формы и уровни развития социального иммунитета индивида как следствия влияния фактора здоровья и образа жизни:

1) *врожденный социальный иммунитет* в виде шаблонных установок поведения индивида, генетически заданных, механизмами передачи которых являются архетипы культуры, образы коллективного бессознательного; при этом врожденный иммунитет проявляется при обычных условиях жизни, однако он теряет целесообразность при изменении условий; тогда как полноценная адаптация индивида достигается благодаря приобретенному иммунитету, регулятору избирательности поведения в изменяющихся условиях;

2) *приобретенный социальный иммунитет* выступает выработанным интегративным качеством, которое обеспечивает адаптацию в изменяющихся условиях; что достигается за счет многократности социальных упражнений, их апробации в практике, путем подкрепления на основе нравственных примеров; это влияет на динамику развития сознания индивида в процессе собственной деятельности, представляющей постепенный переход от незнания к знанию, чувственного познания к логическому и абстрактному типу сознания; тем самым закладываются и формируются мотивационные основы выбора индивидом социально значимых моделей поведения;

3) *интеллектуальный социальный иммунитет*, представляющий собой высшую форму синтеза врожденного и приобретенного социального иммунитета; формирование которого осуществляется по закону единства социобиологического, онтогенетического и гностического начал в структуре личности, влияющего на рост самосознания, созидательную цель, активный способ, творческий характер жизнедеятельности индивида, тем самым формируя сознание опережающе-прогностического типа, суть которого состоит в способности индивида выделять причинно-следственные связи в реальности и предугадывать тенденции и процессы в перспективе развития.

Здоровье нации понимается как наиважнейший показатель качества жизни граждан белорусского общества. Устойчивое развитие предполагает сохранение и преумножение позитивных достижений, как в социально-экономическом развитии государства, так и в наращивании преобразований в жизнедеятельности отдельного человека по удовлетворению жизненных потребностей, что обеспечит качество жизни нынешних и будущих поколений без нанесения им социального, морального и духовного ущерба.

Здоровый образ жизни выступает в качестве задачи образовательной деятельности и понимается как:

- принцип идеологии белорусского государства, в основе которого ценности жизни, труда, любви, семьи и брака, материнства и отцовства;
- механизм социального иммунитета студенческой молодежи как фактора национальной безопасности;
- индикатор качества жизни студенческой молодежи.

Итак, здоровье – есть взаимодействие нескольких начал, наряду с традиционной моделью трактовки здоровья как четырехкомпонентной взаимосвязанной системы, мы дополняем эту структуру пятым компонентом – здоровье политическое как способность сохранять устойчивость индивидуальной приверженности политической системе, политическим ценностям общества и национальным интересам государства в условиях риска угроз со стороны внешних факторов среды.

Раскроем структуру модели здоровья, которая образована пятью компонентами здоровья:

- *физического* (характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма);

- *психического* (душевного, ментального), суть которого состоит в способности индивида к адаптации в социуме, саморегуляции психических процессов, рефлексивности мышления, самооценки, реализации потенциала, преодолении стрессов и продуктивной работе в соответствии с нормами, общества);

- *нравственного* (строится в соответствии с целями, ценностями общества, идеологией государства, личность характеризуется нравственными ориентациями, моральным отношением к самому себе, другим людям, природе, обществу, государству, миру в целом);

- *социального* (характеризуется степенью социальной адаптации молодого человека в обществе, способностью к риск-менеджменту, уровнем реализации социальных функций и социальных ролей, степенью социальной активности в значимых сферах жизни, типом социальной солидарности);

- *политического* (определяется уровнем усвоения и воспроизводства ценностей политической системы общества, навыками противодействия угрозам со стороны враждебных идеологий, деструктивных сил, организаций в целях сохранения целостности мировоззрения, устойчивости убеждений, твердости национально-государственной позиции).

Культура здоровья предполагает наличие у молодежи знаний о здоровье, механизмах и принципах здоровьесбережения, факторах риска, условиях формирования культуры здорового образа жизни. Здоровье молодого человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер, вместе с тем определяется историческими и национальными традициями, культурой, менталитетом нации и личностными интересами и наклонностями. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем человека выражается в понятии здоровый образ жизни как основание и компонента социального иммунитета, обеспечивающих состояние защищенности человека от рисков и угроз социума. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Здоровый образ жизни отражает ориентированность личности в формировании, сохранении и укреплении как индивидуального, так и общественного здоровья. Следовательно, здоровый образ жизни – это непрерывный динамичный процесс, способствующий сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности личности.

Целью и задачами внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза является развитие культуры здорового образа жизни молодой личности. Психологической основой этого процесса выступает мотивация на повседневное ведение здорового образа жизни молодежи. Воспитание культуры здоровья студентов, использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий формируют нравственные основы социального иммунитета студенческой молодежи. Таким образом, здоровьесберегающие воспитательно-образовательные технологии - это целостная совокупность методов, средств, приёмов не только защиты здоровья

студентов и преподавателей от неблагоприятного воздействия стрессовых факторов воспитательно-образовательного процесса, но и способствующих воспитанию у молодежи мотивационных установок на ценности здоровья. Эффективность здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании студенческой молодежи зависит от выполнения комплекса условий: создание концепции здорового образа жизни академического сообщества; материальная и кадровая обеспеченность процесса воспитания культуры здоровьесбережения в учреждении высшего образования; мотивация субъектов воспитательно-образовательного процесса на ценности здоровья; наличие научной системы мониторинга, адекватного диагностического инструментария.

Таким образом, развитие здоровьесберегающего пространства учреждений высшего образования призвано обеспечить выполнение важнейших задач ранней диагностики, выявления, предупреждения, нейтрализации и устранения рисков в социализации молодежи, снижению дезадаптации, отторжению негативных явлений в молодежной среде, формирования культуры здорового образа жизни как компоненты социального иммунитета.

Литература:

1. Белоус Е.Н. Социализация как психолого-педагогический процесс // Сегменты социально-педагогической сферы: монография. Ч.2 / под ред. М.А. Ерофеевой. - Коломна: МГОСГИ, 2014. - 155с. - С.20-40.
2. Храмцова Ф.И., Ерофеева М.А. Социальный иммунитет молодежи России и Беларуси как цель политики Союзного государства/ Ф.И. Храмцова. Ерофеева М.А. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. – 300с.
3. Erofeeva, Maria Social immunity youth / M. Erofeeva, F. Khramtsova // Japanese Educational and Scientific Review. — 2015. — № 1(9). — January-June. — Volume XII «Tokyo University Press», 2015. — P. 428-436.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА НАЦИИ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОССИИ ХХ1 ВЕКА

*А.И. Савостьянов,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВПО «Российский государственный гуманитарный
университет»*

Правительство нашей страны, на протяжении всей истории своего развития уделяло определенное внимание спорту и физическим упражнениям с целью укрепления здоровья граждан. В настоящее время особое внимание уделяется охране здоровья подрастающего поколения, повышению массовости физической культуры и спорта с целью воспитания здорового поколения. Внимание широких слоев общественности приковано к обсуждению реформы общеобразовательной и профессиональной школы. Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к защите Родины.

Поэтому мы должны разработать некий идеал, по которому можно было бы равняться и к которому необходимо стремиться в процессе учебно-воспитательной работы с детьми школьного возраста.

Однако, прежде чем создать идеальный образ молодых людей, соответствующий содержанию понятия «здоровое поколение», мы считаем необходимым изучить исходное состояние здоровья детей, обучающихся в общеобразовательной школе с целью выявления необходимых форм, методов и средств для воспитания здорового поколения граждан России.

Состояние здоровья учеников является основным критерием отбора в различные группы по состоянию здоровья детей. Соответствующую группу врач определяет при обязательном участии педагога. При оценке состояния здоровья школьников следует проверить характер отклонений в деятельности организма. В методику обследования включаются следующее: детальный опрос родителей обследуемого ученика с целью уточнения характера и клинического течения, ранее перенесенных заболеваний (их продолжительность, осложнения), оценка общего состояния, поведения, умственной и физической работоспособности ребенка. По итогам обследования, производится комплектация школьников по группам. Выделяются три группы здоровья в общеобразовательной школе.

Основная медицинская группа включает детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, или с незначительными отклонениями здоровья. В данной группе в качестве основного учебного материала в полном объеме используются обязательные виды занятий, предусмотренных образовательным стандартом, а также сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой, рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Дети и подростки, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность относятся к подготовительной медицинской группе. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Уроки по физической культуре в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. Обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Поэтому они нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры предлагают им посещение секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Школьников, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке относят к специальной медицинской группе. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой.

Практический опыт учителей физкультуры показывает, что при многих заболеваниях у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем. Для таких детей можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

Учитываются, также, особенности некоторых заболеваний, при которых противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Например, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. В работе с такими детьми уделяется особое место закаливанию для повышения уровня естественного иммунитета, невосприимчивости организма к болезням и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

В зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер.

При условии положительных результатов, полученных во время занятий в группе возможен перевод учащегося из специальной в подготовительную группу, а затем в основную. Такой перевод должен производиться совместно врачом и учителем.

Прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Возможность возобновления занятий физической

культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом всех клинических данных.

Занятия с учащимися специальной медицинской группы намного сложнее, чем занятий со здоровыми детьми: здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Практика совместных занятий школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, с учащимися основной и подготовительной групп является малоэффективной. Дети этой группы обычно малоподвижны, не решаются выполнять ряд упражнений, стесняются на занятиях, движения делают неуверенно и робко, боясь ошибиться и стать предметом насмешек.

Встречаются случаи, когда часть детей при медицинских осмотрах, освобождают от занятий, но в часы уроков физической культуры они оказываются предоставленными самим себе и нередко за эти 40 минут они подвергаются гораздо большей физической нагрузке, чем та, которую они могли бы получить на уроке.

Ученикам, которым запрещено заниматься физкультурой, разрешают наблюдать за занятиями своих товарищей. Иногда такие дети участвуют в подготовительной части урока физкультуры, от основной части урока их освобождают, и они включаются в занятия только в конце урока, что резко повышает их физическую нагрузку. Все перечисленные методы являются неправильными. Они часто угнетающе действуют на психику детей. Поэтому занятия по физической культуре для учащихся, состоящих в медицинской группе, следует проводить отдельно от других школьников, что щадит их психику и освобождает от излишнего напряжения.

Специальные медицинские группы комплектуются перед новым учебным годом с учетом возраста, показателей физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса, по данным медицинского обследования.

Нередко занятия групп здоровья планируются после уроков. Занятия проводятся два раза в неделю во внеурочное время.

Ограничение подвижности для детей данной группы, в первую очередь, и для школьников в целом, является одной из причин возникновения любого заболевания. Покой, такого рода, неблагоприятно сказывается как на общем состоянии больного ребенка, так и на течении местного патологического процесса. Восполнение дефицита движения у детей, входящих в медицинскую группу, при помощи дозированных физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания детей. Движения, применяемые в любой форме, до тех пор, пока они адекватны физиологическим возможностям детского организма, всегда будут являться оздоровительным и лечебным фактором.

Систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить

адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Чтобы воспитать здоровое поколение необходимо постоянно поддерживать двигательную активность школьников. Двигательная активность является наиболее эффективным средством потока информации, ускоренного ритма жизни, интенсификации процесса обучения в школе. Очень важным является и активный отдых школьников.

Все это способствует формированию представления у школьников об идеальном образе молодых людей, соответствующий содержанию понятия «здоровое поколение».

В определении идеального образа молодых людей, соответствующий содержанию понятия «здоровое поколение» мы ориентировались на устав Всемирной организации здравоохранения, где записаны важнейшие постулаты здоровья, рекомендуемые всем странам. Здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится о том, что обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека без различия расы, религии, политических убеждений, экономического или социального положения.

В Уставе подчеркивается положение об ответственности правительств стран за здоровье граждан и эта ответственность требует принятия определенных социальных и медико-санитарных мероприятий.

Здоровье человека отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни.

Мы считаем, что здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Неравномерное развитие в разных странах мер в области здравоохранения и борьбы с болезнями является общей опасностью.

Поэтому здоровое развитие школьника является фактором первостепенной важности, способность жить гармонично в меняющихся условиях среды является основным условием его развития.

Для нас важным является тот идеальный образ здорового человека, к которому педагоги и учащиеся общеобразовательной школы стремятся, организуя образовательное пространство, включающее в себя субъектов воспитания, формы, методы и средства для того, чтобы приблизить учащихся к данному идеалу.

Китайцы утверждают, что для того чтобы жизнь была счастливой, человек должен хорошо родиться, хорошо жить и хорошо умереть. Ортобиоз и есть такой счастливый цикл индивидуальной жизни человека – онтогенеза.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, которое обеспечивает адекватную регуляцию его поведения в социуме.

Духовное здоровье – наличие у человека таких моральных принципов и норм, которые помогают сознательно относиться к труду, Родине, другим людям, овладевать сокровищами человеческой культуры, познавать законы строения вселенной.

Социальное здоровье рассматривается как проявление уровня культуры личности.

Педагог обязан развивать у учащихся в единстве все четыре составляющие понятия «здоровый человек» и предпринимать реальные действия по поддержанию своего тела, души и духа, быть полноценным гражданином своего Отечества. В результате школьник имеет крепкое здоровье, которое проявляется в его самочувствии, в его планах, достижениях и т.п.

Единство физического, психического, духовного и социального здоровья предполагает их взаимопроникновение и взаимозависимость. На практике это означает, что, позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные.

Понимание процесса воспитания здорового поколения в рамках ортобиотики не исчерпывается нормами и физическим укреплением организма. Скорее акцент делается на обретение человеком самоценности личной жизни, которая в свою очередь включает в себя и формирование философии отношения человека к своему здоровью, и практические навыки самоконтроля и саморегуляции, а также помогает овладевать методами самоактуализации своей личности.

Истинные цели, смыслы, мечты могут быть доступны человеку только в том случае, если он имеет связь со своей духовной структурой. Инструментом для подобной связи традиционно выступает катарсис. Поэтому, обязательным условием для обретения духовно-нравственного здоровья является катарсис или самоочищение души.

Изучение искусства и духовные практики, а также немедицинская психотерапия – это все направления, через которые осуществляется связь человека со своим высшим Я.

Каждый человек имеет ряд базовых потребностей, невыполнение которых ведет к созданию напряжения, переходящего впоследствии в какое-либо психосоматическое заболевание.

Сюда входят физиологические потребности – это дыхание, еда, питье, сон, движение. Неудовлетворение физиологических потребностей индивида ведет к нарушению жизнедеятельности организма.

Психологические потребности – речь идет о возможности любить и быть любимым, быть принятым референтной группой, иметь статус в референтной группе. Неудовлетворение психологических потребностей личности ведет к невротическим проявлениям и внутриличностному конфликту, который может перейти в открытое противодействие.

Духовно-нравственные потребности – самореализация и самоактуализация личности, осуществляемая через процессы эмоционального, интеллектуального, эстетического и интуитивного познания законов строения Вселенной. Не реализация духовно-нравственных потребностей личности ведет к остановке личностного роста и деградации.

Не редко, в условиях современной школьной системы все три вида потребностей подвергаются блокированию. Это и является основным противоречием. С одной стороны для сохранения и приумножения здоровья ребенка необходима реализация базовых потребностей, с другой – условия для реализации созданы не в полной мере.

В течение дня движения школьника ограничены, а значит, не реализуются его физиологические потребности. У школьника нет возможности для саморефлексии поступающей информации, а, следовательно, она не может стать личностно значимой. Поэтому психологические потребности в осмыслении, мышлении и т.п. также не будут реализованы. Нарушения в духовно-нравственной сфере ребенка вызваны долгим пребыванием в жестких рамках роли ученика. Основная задача – не быть собой, а быть как все, ведет ребенка к невротическому поведению и различным заболеваниям.

Таким образом, исходя из вышесказанного, может рассмотреть дефиницию «здоровое поколение». Мы исходим, также из положения о том, что здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.

Воспитание здорового поколения – это процесс реализации в общеобразовательной школе функции сохранения и укрепления здоровья учащихся, основными компонентами которого являются:

- формирование здоровьесберегающей компетентности у учащихся образовательной школы;
- осознание учащимися важности физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- умение самостоятельно регулировать физические нагрузки с различной функциональной направленностью и отбирать физические упражнения, нацеленные на оздоровление, коррекцию и лечение, с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширение опыта совместной с родителями деятельности в организации различных форм активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма и др.

Особенность данного определения воспитания здорового поколения – это отличие от традиционных понятий – «знания, умения, навыки, опыт сохранения и укрепления здоровья» и включает: его интегративный характер;

соотнесенность с ценностными характеристиками личности; практико-ориентированная направленность.

Что позволяет:

1. Перейти от его ориентации на воспроизведение знания к применению и организации знания.

2. Положить в основание стратегию повышения гибкости в пользу расширения возможности будущего трудоустройства и выполняемых задач здорового образа жизни.

3. Поставить во главу угла междисциплинарно-интегрированные требования к результату образовательного процесса.

4. Ориентировать школьника на бесконечное разнообразие профессиональных и жизненных ситуаций, требующих потребностей в здоровом образе жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что состояние здоровья детей школьного возраста и стремление к достижению идеального образа молодых людей, соответствующий содержанию понятия «здоровое поколение», побуждает у них стремление и мотивацию к его укреплению и развитию, формированию здоровьесберегающей компетентности и выявлению механизма ее формирования. Поэтому, необходимо изучить механизм и предпосылки моделирования процесса формирования здоровьесберегающей компетентности у школьников общеобразовательной школы с целью воспитания здорового поколения россиян.

Литература:

1. Савостьянов А.И. Психическое здоровье школьника. – М., Педагогическое общество России, 2012. – 64 с.

2. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. – М., Педагогическое общество России, 2012. – 93 с.

3. Савостьянов А.И. Основы практической психогигиены школьника. – СПб, КАРО. – 2013. – 222 с.

4. Савостьянов А.И. Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования. – М., ПЕРО, 2016. – 144 с.

5. Савостьянов А.И. Психологические тренинги самооздоровления, самосозидания, самоорганизации, самоопределения. – М., ПЕРО, 2016. – 150 с.

6. Савостьянов А.И. Идеальный образ молодых людей, соответствующий содержанию понятия «здоровое поколение»// Мир науки, культуры, образования. - №5 (60). – 31 апреля 2016. – С. 20-23.

7. Савостьянов А.И. Социальному педагогу и психогигиене ребенка// Методист. – 2017. - №6. – С.20-26.

8. Савостьянов А.И. Пьющий ребенок: двойная опасность// Материалы 11 Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной Году ребенка в Республике Башкортостан.- БГУ.- г.Уфа, 27 апреля 2018 г- С. 145-150.

КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

*Т.В Яковлева,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна*

Здоровьесбережение в последнее время является актуальным трендом организации учебно-воспитательного процесса в школе. Целая система форм и методов по укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни пронизывает организацию работы в образовательном учреждении. Но она может оказаться недостаточной, если за комплексом проводимых мероприятий не будет видна сама канва существования ребенка в школе – ежедневное психологически комфортное личностно-ориентированное взаимодействие учителя и ученика. Можно говорить о серьезной необходимости психологизации и, это звучит как нонсенс, педагогизации образования как формы здоровьесбережения.

Под педагогизацией нами понимается усиление коммуникативной составляющей в профессиограмме учителя. К наиболее значимым из педагогических факторов риска для школьников является стрессовое педагогическое поведение педагога, воспитателя. Негативное, пренебрежительное, подавляющее ребенка отношение учителя является очень трудной, а порой неразрешимой проблемой для ученика. Дети попадают в невротизирующую среду обитания. Самую большую обиду, которую ребенок выносит из школы, является обида на учителя, не услышавшего, не понявшего, повысившего голос или прилюдно унизившего, равнодушно взиравшего на конфликт в классе, авторитарными методами управлявшего учебным процессом. Перечисленные ошибки взаимодействия свидетельствуют о недостатке у педагога *коммуникативной компетентности*, представляющей собой комплекс действий, направленных на обмен информацией, восприятие и понимание партнеров по общению, управление взаимодействием, саморегуляцию в изменяющихся условиях, творческое использование коммуникативных знаний, навыков, средств общения в соответствии с его целями и задачами. Развитая коммуникативная компетентность проявляется в способности создать комфортную психоэмоциональную атмосферу общения; в умении слушать и слышать; ясно, четко с оптимальной громкостью, излагать мысли, убеждать, аргументированно строить доказательства, категорично высказывать суждения, допуская существование иной, отличной от его точки зрения; эмоционально передавать информацию; устанавливать комфортные для обеих сторон межличностные связи; согласовывать свои действия с действиями коллег; выбирать оптимальный стиль педагогического общения.

Основы коммуникативной компетентности закладываются на студенческой скамье, в процессе теоретической и практической подготовки будущих учителей. Особое внимание при этом следует уделить развитию

речи, психологической культуре, формированию навыков саморегуляции, совершенствованию коммуникативных способностей.

Формировать коммуникативную компетентность как и любую другую в вузе нужно посредством наполнения *содержания образования* коммуникативной составляющей; отбора коммуникативных *технологий обучения*; организации *опыта практического использования* сформированных компетенций, пересмотра стиля общения с самими студентами в сторону совместного поиска эффективных способов межличностного взаимодействия.

На основании анализа традиционно выделяемых в научной литературе компонентов компетентности, нами определена структура коммуникативной компетентности будущего педагога, включающая в себя следующие компоненты.

Личностно ценностный компонент представляет собой систему ценностей личности педагога (ведущая ценность – *общение*), мотивирующих его на коммуникативную деятельность, стремление строить педагогическое взаимодействие с учетом особенностей личности учащихся, родителей и коллег. Нами регулярно ведется работа, направленная на осознание и анализ студентами собственного коммуникативного поведения, развитие у них умения создания у себя положительного эмоционального настроя на педагогическую деятельность [1, с.206].

Когнитивный компонент направлен на приобретение знаний об особенностях психофизического становления школьников, законах и приемах эффективного общения в полилоге, диалоге, монологе.

Операционно-технологический компонент ориентирован на овладение приемами эффективного общения, позволяющими осуществлять направленное результативное неразрушающее взаимодействие в системе «учитель-ученик» и успешно взаимодействовать с коллегами в профессиональном социуме. Особое место в структуре коммуникативной подготовки будущих учителей занимает развитие у них понимания внутреннего состояния другой личности и навыков «чтения» его внешних проявлений; формирование умения использовать психологические механизмы коммуникативного воздействия: вербальные и невербальные; отработка техники активного (рефлексивного) слушания.

На занятиях в вузе и во время практики должен развиваться демократический стиль взаимодействия с будущими педагогами как модель общения в социуме, позволяющий каждому участнику учебного сотрудничества иметь право на собственное мнение и право на его высказывание.

Формируемая таким образом, коммуникативная компетентность будущих педагогов будет способствовать развитию их здоровьесберегающей компетентности, что приведет к повышению эффективности всего учебно-воспитательного процесса.

Литература:

1. Яковлева Т.В. Формирование социально-перцептивного компонента коммуникативной компетентности студентов педагогических специальностей в

процессе изучения педагогических дисциплин / Реализация аксиологического и компетентностного подходов в контексте ФГОС среднего и высшего образования: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. А.В. Лексиной, А.В..Леоновой. - Коломна: ГСГУ, 2016. – 340с. (С.204-209)

ЗАЧЕМ, ЧТО И КАК ЧИТАТЬ СОГЛАСНО ЗАКОНАМ ФИЗИОЛОГИИ

*С. С. Тверская,
кандидат медицинских наук, доцент,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна*

В формировании здорового образа жизни большое значение имеет самообразование, самовоспитание, которое невозможно без чтения.

Цель работы выяснить ответы физиологии на вопросы: Зачем? Что? и Как читать?

Зачем читать? Актуальной проблемой современности является отказ от чтения в пользу просмотра телепередач и компьютерных игр. Книга перестала быть главной ценностью, далеко не в каждой квартире сегодня можно увидеть полку с книгами. «Зачем нужны книги, когда есть телевизор, кино, когда можно слушать аудиокнигу? – возражают оппоненты. Более того, книга стала в доме лишней, стопки книг, журналов появились у мусорных контейнеров, освобождая жилплощадь. И незаметно, чтобы школа как-то попыталась изменить ситуацию. Об этом говорят тесты по скорочтению, знакомство с литературными первоисточниками путем прослушивания краткого пересказа учителем содержания произведения, путем просмотра кинофильма по изучаемому произведению. Стоит ли говорить о «натаскивании» на вопросы ЕГЭ по литературе? Опрос «Общественное мнение» показал, что 44% граждан России за год не открыли ни одной книги (АиФ).

Действительно, зачем читать?

Из физиологии известно, что жизнедеятельность человека и животных контролирует нервная система. Основным механизмом работы нервной системы является рефлекс. Началом рефлекса для высшего отдела нервной системы – коры головного мозга, раздражителем, является слово – вторая сигнальная система, по И. П. Павлову. Но в отличие от разумных животных (обезьян, слонов, дельфинов, собак, котов), для которых слово – это сочетание звуков, интонации, у человека «заводит» кору головного мозга только осмысленное слово. Сила и качество высшей нервной деятельности, характеризующей интеллект человек, зависит от характера, точнее, качества речи.

Бытовая речь и литературное слово – это разные уровни раздражителя, значит, и ответная реакция на них нервной системы будет разная. Русскому литературному критику В. Г. Белинскому (1811–1848) принадлежит такое изречение: «Кто читает что–нибудь, уже гораздо выше того, кто ничего не читает» [4].

Телевизор, кино, аудиокнига, бытовое речевое общение создают условия для пассивного восприятия слова, что, по сравнению с книгой, значительно ниже по силе раздражителя, а значит, и в итоге – по степени развития психической деятельности. Об этом же еще в XVIII веке говорил французский писатель, философ, драматург, основатель 35-томной «Энциклопедии» (1751–1780) Дени Дидро (1713–1784): «Люди перестают мыслить, когда перестают читать» [4].

Что знает об этом наука? В начале XX века критик, переводчик, прозаик и поэт О. Э. Мальденштам (1891–1938) замечал: «Физиология чтения еще никем не изучена» [цит. по: 2]. И вот на основании магнитно–резонансных томографических исследований (МРТ) английские ученые извещают о первых исследованиях в этой области (2008–2013), установлено не только развивающее, но и лечебное действие чтения [6].

1. В Оксфордском университете выяснено, что чтение не только способствует развитию интеллекта, психическому здоровью, но и здоровью физическому. Доказано, что разные способы чтения тренируют мозг как физические упражнения. Участников эксперимента помещали в камеру МРТ. Нужно было читать текст романа Джейн Остин «Парк Мэнсфилд», который проецировали на монитор: вначале читали для удовольствия, потом с анализом, чтобы запоминать, как перед экзаменом. Установили, что при переходе от чтения для удовольствия к критическому прочтению, в мозгу происходила резкая смена видов нервной деятельности и характера кровообращения. В зависимости от типа чтения книги были задействованы разные механизмы, позволяющие тренировать познавательные способности мозга.

2. Ученые из Университета Суссекса доказали, что шесть минут чтения более чем в два раза снижают уровень стресса. При этом положительный эффект наступает быстрее, чем от прослушивания музыки и от пешей прогулки.

3. На основании МРТ мозга в Оксфордском университете установили, что при чтении происходит активизация нервных центров и улучшение кровообращения коры головного мозга, чего не наблюдается при просмотре телепередач и использовании компьютерных игр.

4. Установлено, что если, например, человек читает описания природы, звуков или запахов, то в этот момент у него в голове активизируются те участки мозга, которые были бы задействованы в реальности, как если бы он что–то видел и чувствовал в действительности.

5. Ученые университета Дьюка (2008) выявили интересную зависимость: оказывается, чтение литературного текста, содержащего интересующую человека проблему, помогает в лечении этой проблемы. В эксперименте участвовали 30 девочек с ожирением от 9 до 13 лет. Их разделили на три группы, проверили индекс массы тела (ИМТ). Далее 1-я группа читала роман о

девочке с избыточным весом, которая хотела похудеть; 2-я группа читала книгу, где не было такого персонажа; 3-я группа ничего не читала. В результате ИМТ у девочек 1-й группы снизился почти в два раза по сравнению с испытуемыми 2-й группы, а в 3-й группе остался без изменений.

Таким образом, на вопрос: «ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ» – отвечаем: читать нужно для того, чтобы отличаться от животных, развивать мышление, речь и быть здоровее. Отказ от чтения неизбежно будет тормозить развитие высших психических центров, что приведет к умственной деградации.

Что читать? Оказывается, вовсе не безразлично, что читать, классику или другую литературу, прозу или поэзию.

Несколько изречений великих людей разных стран и разных веков [4].

Французский литератор и философ Клод Гельвеций (1715–1771): «Среди книг, как и среди людей можно попасть в хорошее и дурное общество».

Русский писатель и мыслитель Л. Н. Толстой (1828–1910) называл «дурные книги» «умственным ядом» и предостерегал о том, что они, в отличие от ядов вещественных, в большинстве своем, противных на вкус, «к несчастью, часто привлекательны».

Французский философ, математик, механик, физик и физиолог Рене Декарт (1596–1650): «Чтение хороших книг – это разговор с самыми лучшими людьми прошедших времен, и притом такой разговор, когда они сообщают нам только лучшие свои мысли».

Русский писатель, критик, ученый, философ, публицист, общественный деятель Н. Г. Чернышевский (1828–1889): «Все хорошие книги сходны в том, что непременно возбуждают в читателях желание думать о том, что справедливо, прекрасно и полезно для людей».

Русский революционер-народник, учёный, почётный член Академии наук СССР Н. А. Морозов (1854–1946): «Книга – это волшебница. Книга преобразила мир. В ней память человеческого рода, она – рупор человеческой мысли. Мир без книги – мир дикарей».

Русский писатель и драматург Максим Горький (1868 – 1936): «Нужно читать и уважать только те книги, которые учат понимать смысл жизни, понимать желания людей и истинные мотивы их поступков».

Что говорят научные исследования? При сравнении эффекта от чтения различной печатной продукции максимальный эффект получен от чтения классической литературы. Следовательно, ориентируясь на классическую литературу, не придется задаваться вопросом: «Что такое хорошо и что такое плохо?» (русский поэт В. В. Маяковский (1893–1930)).

Что сильнее развивает мозг: проза или поэзия?

В Эксетерском университете установили более сильное влияние на мозг поэзии по сравнению с прозаическим текстом. В качестве примера сравнивали реакцию мозга на чтение инструкции по устройству водопровода и на чтение любимого стихотворения. И в том и в другом случае чтение было осмысленным и с положительной эмоциональной окраской. Тем не менее, влияние поэзии на мозг оказалось сильнее. В этом же университете установили, поэзия и музыка вызывают в мозге сходные физиологические изменения, что, если человек не

понимает смысла прочитанного или текст ему не нравится, то возбуждающее воздействие на мозг утрачивается [7].

Исследователи из Ливерпульского университета сравнивали реакцию головного мозга на чтение произведений Шекспира и других классиков английской поэзии. Они выяснили, что при чтении поэтического текста нейроны реагируют на каждое точно подобранное слово, при этом происходит избыточное возбуждение в мозге. И Шекспир оказался среди других авторов – поэтов на первом месте. Вообще Шекспир среди английских поэтов занимает особое место. Британские врачи рекомендуют своим коллегам изучить все произведения Шекспира, и не только для интеллектуального развития, но для повышения своего профессионального уровня. Установлено, что по сравнению со своими современниками – поэтами, Шекспир наиболее полно описал психосоматические проявления (физические симптомы, возникающие из-за сильных эмоций) [3].

Следовательно, хорошая книга может быть не только источником знаний, мудрым наставником, но и, стимулируя самообразование и самовоспитание, стать и универсальным лекарством, не имеющим противопоказаний.

Итак, на вопрос, ЧТО ЧИТАТЬ, можно ответить однозначно: читать нужно только хорошую, классическую литературу, обратив особое внимание на поэзию.

Как читать? Вопрос не такой простой, как кажется. Существует целая наука о чтении. Многие ученые и писатели внесли в нее свой вклад. Среди них: Л. Н. Толстой, П. И. Поварнин, Н. А. Рубакин.

Французский философ – просветитель, поэт, прозаик, сатирик, трагик, историк, и публицист Вольтер (настоящее имя – Франсуа-Мари Аруэ) (1694–1778) оставил нам такое изречение: «Чем более читаете, не размышляя, тем более уверяетесь, что много знаете, а чем более размышляете, читая, тем яснее видите, что знаете очень мало» [4].

Мало понимать прочитанное, важно еще и прочувствовать текст и размышлять над прочитанным. Недаром великий русский просветитель, писатель Николай Иванович Новиков (1744–1818), глубоко веря в возможность совершенствования людей под влиянием книг, назвал издаваемый им первый русский журнал для детей (1785–1789) – «Детское чтение для сердца и разума». В журнале публиковались лучшие произведения западноевропейской литературы и философии, отобранные с учётом детской аудитории.

Интересен отзыв об этом журнале, который оставил русский писатель Сергей Тимофеевич Аксаков (1791–1859): «В детском уме моём произошёл совершенный переворот, и для меня открылся новый мир ...». Двое сыновей Аксакова стали поэтами, а дочь – мемуаристом. Ему принадлежит трилогия «Семейная хроника», написанная по совету Н. В. Гоголя, и ее продолжение – одно из лучших произведений о психическом развитии ребенка – «Детские годы Багрова-внука», в приложении к которому была помещена его сказка «Аленький цветочек».

Только осмысливая при чтении литературный текст, то есть, воспринимая и отвечая на вторую сигнальную систему, по Павлову, человек становится

человеком. Развитие высшей нервной деятельности невозможно никак иначе, как через осмысленное чтение и размышление над прочитанным. Как говорит современный поэт Антип Ушкин, «Урок-то можно преподать, / Да вот, ума не передать!» Пассивное восприятие слов учителя, просмотр телепередачи, прослушивание аудиокниги без размышления лишь дает информацию, а значит, формирует робота. В то время как культура, ум создаются только собственными усилиями. «Читать... это не просто бегать глазами по строчкам. Трудней всего было научиться – отложивши книгу размыслить самому», – подтверждает эту мысль Нобелевский лауреат русский писатель А. И. Солженицын (1918–2006).

«Спорьте, заблуждайтесь, ошибайтесь, но... размышляйте, и хотя криво, да сами» (Г. Э. Лессинг, немецкий поэт, драматург, теоретик искусства и литературный критик-просветитель, 1729–1781).

Наш современник Михаил Айзенберг писал (2009), что усилия понимания текста, труд размышлять над прочитанным, пока эта способность не атрофировалась, должен направить нас к книгам, где «открывается правда», где «у каждой фразы есть дополнительный запас энергии» [2].

Американский философ, редактор, педагог и популяризатор Мортимер Адлер (1902–2001) написал книгу «Как читать книги. Руководство по чтению великих произведений» (1940), в которой изложил свои рекомендации по активному, вдумчивому, многоэтапному чтению классической литературы. Он писал: «В отличие от конъюнктурных бестселлеров, которые устаревают уже через год, великие книги являются литературой, стоящей над временем и решающей вечные проблемы человечества. Именно так их и следует читать – в поисках истинного света, который они проливают на человеческую жизнь, на все наше прошлое, настоящее и будущее». В книге М. Адлера говорится о разных способах чтения, о том, что процесс чтения, как «вид искусства, состоит из различных стадий, на каждой из которых можно совершенствоваться и оттачивать свои способности» [1]. Это уникальная книга, на которую каждому педагогу, которому приходится учить других, надо обратить внимание. Учиться читать, чтобы научить читать других.

На первом этапе главное, привить детям любовь к чтению.

Как привить любовь к мыслительной деятельности, к творчеству, как формировать культуру чтения? Как научить мыслить, размышлять? Только через чтение. А если этому раньше никто не учил? Тогда путем приближения к чтению – через прослушивание, через групповое чтение с пояснением прочитанного. Ранее нами были разработаны пять принципов приобщения к чтению [5].

1. *Готовность педагога (воспитателя) к занятию.*
2. *Целенаправленность выбора классического литературного текста.*
3. *Учёт готовности аудитории к восприятию данного материала.*
4. *Дробно-аналитическое и рефлексивное чтение.*
5. *Регулярность занятий.*

Детям надо читать только самую лучшую, классическую, литературу. В ней можно найти знания по самым разным жизненным вопросам, в том числе и медицинские знания. Литературное их изложение не вызывает травмирующего (ятрогенного) эффекта, по сравнению с медицинской литературой.

Итак, КАК ЧИТАТЬ?

В современной педагогике, социальной педагогике должен возродиться культ книги, «чтение для сердца и разума» (Н. И. Новиков). Чтение с пояснением и обсуждением, стимуляцией рефлексии – надежный и единственно верный, физиологически обоснованный, метод формирования нравственной и эмоциональной культуры личности и здорового образа жизни.

Литература:

1. Адлер, М. Как читать книги. Руководство по чтению великих произведений [Электронный ресурс] / Мортимер Адлер. – URL: <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/28984/ogl.shtml#p1> (дата обращения: 28.08.2018).

2. Айзенберг, М. Возможность высказывания. Физиология чтения. – 2009 [Электронный ресурс] / Михаил Айзенберг. – URL: <http://os.colta.ru/literature/projects/130/details/14998> (дата обращения: 27.08.2018).

3. Врачам посоветовали читать Шекспира. – 2011 [Электронный ресурс]. – URL: <http://medportal.ru/mednovosti/news/2011/11/24/shakespeare/> (дата обращения: 27.08.2018).

4. Жемчужины мысли. Цитаты о книгах [Электронный ресурс]. – URL: <http://жемчужины-мысли.рф/цитаты/по%20разделам/Книга,%20печать.html> (дата обращения: 31.08.2018).

5. Тверская, С. С. Принципы и методика групповой консультативной скриботерапии / С. С. Тверская // Психология притеснения : материалы 9-й Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. памяти докт. пед. наук, проф., заслуж. деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (24–25 апр. 2009 г.). – Коломна : КГПИ, 2009. – С. 189–196.

6. Чтение полезно не меньше спорта [Электронный ресурс] / Елена Субботина // Рос. газета. – 2012. – 28 августа. – URL: <http://www.rg.ru/2012/08/28/knigi-site.html> (дата обращения: 26.08.2018).

7. Poetry is like music to the mind, scientists prove. 2013 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.exeter.ac.uk/news/featurednews/title_324631_en.html (дата обращения: 28.08.2018).

СЕМЬЯ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Н.А. Шишкина,
педагог-психолог,
ГБПОУ МО «Колледж « Коломна» СП №4,
г. Коломна*

В последние годы внимание к вопросам здоровья заметно возросло. И это не удивительно. Ведь здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье человека - состояние его душевного, физического и социального благополучия.

Психологию интересует свой аспект проблемы здоровья — психологическое здоровье, которое также рассматривается в связи с психологическим благополучием человека. Дубровина И. В., отметила: если термин "психическое здоровье" имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин "психологическое здоровье" относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.[1,с.4] Именно психологическое благополучие человека является показателем его психологического здоровья.

Первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь семья. Семья играет важную роль в жизни человека.

Поведение индивида постепенно формируется в результате позитивных и негативных последствий его собственного поведения и воздействия примеров соответствующего и несоответствующего поведения окружающих (родителей, родственников или значимых лиц из окружения). Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Так для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки: сплоченность семьи, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Если же в семье имеют место постоянные конфликты, члены семьи отрицательно относятся друг к другу,

испытывают чувство незащищенности, тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, то в этом случае правомерно говорить о неблагоприятном психологическом климате в семье.

Психологическое здоровье семьи - в свою очередь, это комплексный обобщенный показатель социальной активности её членов во внутрисемейных отношениях, в социальной среде и профессиональной сфере их деятельности. Он отражает душевное благополучие членов семьи, обеспечивающее адекватную их жизненным условиям регуляцию поведения в общении и деятельности. Психологическое здоровье семьи, как действенный социально-психологический механизм выполняет ряд важнейших функций: информативную, оценочную, прогностическую, регулятивную, предписывающую, воспитательную. В то же время элементы психологического здоровья семьи отражают устойчивые, по-своему сложившиеся в конкретной семье социально-психологические явления, подверженные управлению как внутри, так и в несемейным воздействиям.

К основным критериям психологического здоровья семьи В.С. Торохтий относит сходство семейных ценностей, функционально-ролевую согласованность, социально-ролевую адекватность в семье, эмоциональную удовлетворённость, адаптивность в микросоциальных отношениях, устремлённость на семейное долголетие. Эти критерии психологического здоровья семьи создают общий психологический портрет современной семьи и прежде всего, характеризуют степень её благополучия [2, с. 23].

Роль семьи в обществе несравнима по своему значению, ни с какими другими составляющими общества, так как именно в семье развивается и формируется личность человека, его отношение к себе, своему здоровью. Но, тем не менее, школа была, есть и останется одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие ребенка, родителей и социума.

В этой связи задача психологической помощи родителям в том, чтобы:

- дать знание о психологических особенностях ребенка, особенностях семейных взаимоотношений, семейных стрессах и поведении, направленном на их преодоление;
- помочь осознать собственные личностные, семейные и социальные ресурсы, способствующие преодолению внутрисемейных проблем и проблем взаимоотношения с детьми в семье;
- определить направления и стратегии развития личностных ресурсов у детей (Пояснить ответы на вопросы: как взаимодействовать с ребенком, чтобы его личностные и семейные ресурсы развивались, а не подавлялись? Как сделать свою семью социально и психологически поддерживающей, а не подавляющей системой?);
- обучить навыкам социально и психологически поддерживающего и развивающего поведения в семье и в процессе взаимоотношений с детьми;
- формировать позитивное отношение к окружающему миру, желание вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной.— 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с. — (Руководство практического психолога)
2. Торохтий В. С, Прохорова О. Г. Психологическое здоровье семьи. М.: КАРО, 2009. — 160 с.

РОЛЬ ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ ДОСУГА В СОЗДАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СЕМЕЙ ГРУППЫ РИСКА

*М.М. Фомина,
аспирант,
ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет
имени А.Г. и Н.Г. Столетовых»,
методист отделения организационно-методической работы
ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»,
г. Владимир*

Забота о нравственном и физическом здоровье детей - одно из важнейших направлений государственной политики в области социальной защиты детства. Вопросы противодействия злоупотреблению наркотическими средствами, алкоголем, пропаганды здорового образа жизни, оказания своевременной помощи детям и семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, постоянно находятся в центре внимания Владимирского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних.

Особое значение в профилактической деятельности учреждения имеет внедрение и использование эффективных форм и методов работы, способствующих формированию у подрастающего поколения системы ценностных ориентаций и здоровьесберегающих жизненных стратегий. Инновационным направлением в области позитивной профилактики зависимого поведения детей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, является обеспечение их организованными формами досуга, в т.ч. организация летней занятости, отдыха и оздоровления.

В рамках данного направления на базе учреждения реализуются социально-реабилитационные программы культурно-досуговой направленности: «Семейный профилакторий», клуб выходного дня «Семейный кинотеатр», туристические клубы «Привала.Net» и «Добрый путь», проект военно-патриотической направленности «Дорогами русского солдата», программа социальной адаптации условно-осужденных подростков «Перекресток». Основными задачами программ является развитие и

популяризация активного отдыха, восстановление утраченных семейных связей, мотивация и выработка практических умений в организации семейных форм отдыха, воспитание нравственных качеств личности, а также профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде.

За 2017 и 2018 годы мероприятиями программ было охвачено более 300 несовершеннолетних и 100 родителей. В сопровождении специалистов учреждения курируемые семьи посетили каток «Пингвин», МБУК «Владимирский планетарий», концерт камерного муниципального хора «Распев», музей-усадьбу С.Танеева, VII-VIII фестиваль «Дни татарской национальной культуры во Владимире», ЦОКД «Арт-Дворец», ГБУК ВО «Центр классической музыки», Радужное хуторское казачье общество, ГБУ ИО «Ивановский государственный историко-краеведческий музей им. Д.Г. Бурылина» и др.

Благодаря совместному отдыху детей и родителей, активной социально-значимой деятельности создаются условия для стабилизации детско-родительских отношений, компенсации проблем семейного воспитания, активизации внутренних ресурсов семьи. Реализация досуговых мероприятий способствует формированию доверительных отношений в семье и ценностей здорового образа жизни.

В целях повышения осведомленности населения о предоставлении различных видов отдыха и оздоровления детей специалистами ежегодно проводится информационная кампания среди жителей города Владимира, а также обследование семей, состоящих на учете в едином банке данных о несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, и их семьях (ЕБД ДЕСОП).

В мае 2018 года специалистами отделения профилактики безнадзорности и правонарушений № 1 проведен мониторинг организации досуга и отдыха в летний период 212 несовершеннолетних в возрасте от 7 до 17 лет, состоящих в ЕБД ДЕСОП города Владимира. Полученная информация позволила специалистам контролировать занятость детей, а также планировать их участие в культурно-досуговых мероприятиях в свободное время.

Большим потенциалом в укреплении физического, психического и социального здоровья детей обладают летние загородные оздоровительные лагеря. В режим дня воспитанников включены активный отдых (физкультура, спорт, туризм, игры, развлечения, прогулки и др.), приобщение к духовным ценностям (чтение книг, газет, журналов, прослушивание музыки, просмотр видеофильмов и т.п.), общественно полезная деятельность, которые органично взаимосвязаны между собой [1, с. 19-20]. Учитывая высокую эффективность данной формы оздоровления, только за 2018 год специалистами учреждения оказано содействие в получении путевок в городские и загородные оздоровительные и санаторно-оздоровительные лагеря 46 несовершеннолетним.

Большая потребность в организованном летнем отдыхе детей способствовала широкому распространению упрощенных форм лагерей – оздоровительно-реабилитационных групп кратковременного пребывания.

Ежегодно на базе Владимирского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних организуется не менее 10 оздоровительно-реабилитационных групп наполняемостью 7-10 человек.

В 2018 году в группах «Островок Дружбы», «Мир один на всех», «Радуга в ладонях», «Важное дело» были созданы условия для отдыха и оздоровления 104 несовершеннолетних в возрасте от 7 до 14 лет, в том числе 14 детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 6-14 лет.

Увлекательный спортивный отдых в батутных парках «ЯркоПарк», «Полет», «GOODBATYT», веревочном парке «Полигон 33»; мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству и кулинарии в студии «Roulet», кафе-пиццерии «Франки Феп», антикафе «RabbitHole», «Против Правил», игротеке «МосИгра», студии живописи «Масло», гончарной мастерской «Колокол»; познавательные экскурсии в Музее-кузнице Бородиных, музее-сказке «Бабуся-Ягуся», музее Ложки, научно-познавательном центре «Эврика» – эти разнообразные по своей направленности мероприятия позволили детям расширить кругозор, обогатить знания об исторических и культурных местах Владимирской области и в тоже время весело и с пользой провести время.

Эффективность организации летних оздоровительно-реабилитационных групп кратковременного пребывания как формы реабилитации несовершеннолетних в условиях социально-реабилитационного центра подтверждается успешным усвоением воспитанниками социальных навыков поведения, а также снижением у них стремления к бесцельному времяпрепровождению.

Таким образом, обеспечение семей, находящихся трудной жизненной ситуации, организованными формами досуга способствует созданию здоровьесберегающего социального пространства, формированию потребности в здоровом образе жизни и наполнению свободного времени членов семьи художественной культурой, творческими видами деятельности и спортом.

Литература:

1. Коваль М. Б. Внешкольные учреждения в системе общественного воспитания / Воспитательная деятельность внешкольных учреждений: сборник научных трудов. - М.: изд. АПН СССР, 1985. - С. 5-23.

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ

*Н.Б. Тарабарова, педагог-психолог,
МБУ ДПО «Учебно-методический центр»,
г. Реутов*

В настоящее время исследователями и практиками очень много внимания уделяется вопросам формирования здорового образа жизни. Научные и популярные журналы педагогического профиля, аттестационные портфолио педагогов, профессиональные сайты заполнены разработками мероприятий, проектов, программ по данному направлению деятельности.

Представлены всевозможные планы, конспекты, рекомендации; увеличено финансирование сопровождения внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях, также существуют большие возможности для семьи: берите и пользуйтесь! Почему же проблемы детского здоровья продолжают стоять так остро? Почему процентное соотношение детей первой группы здоровья, поступающих в детский сад, с каждым годом все ниже и ниже? Почему за последний год в Подмоскovie число подростков, например, страдающих ожирением, выросло на 6% [9, с.1]?

Не будем останавливаться на социально-экономических, экологических причинах, особенностях семейных традиций – их влияние на здоровье подрастающего поколения бесспорно. Рассмотрим влияние на здоровье ребенка тех условий, в которых он находится большую часть дня – условий образовательных учреждений.

Что формирует отношение ребенка к своему телу, своему самочувствию, своему здоровью в итоге, в детском саду и школе? Что является ключевым фактором, мотивирующим ребенка заниматься спортом, правильно питаться, закаляться, вести активный образ жизни? Приведем пример. У Вас есть возможность выбрать врача для лечения. Кого Вы выберете: человека с покрасневшими глазами, подкашливающего, который с трудом встал, чтобы найти карту, или улыбающегося доктора, который ловко прослушивает Вас со всех сторон и задает много уточняющих вопросов? Ответ очевиден. Будет ли успех назначенного лечения зависеть от уровня доверия к врачу, от того, насколько сам врач несет образ здоровья и уверенности? Конечно, будет.

С воспитателями, учителями – также. К тому же, у маленьких детей отличное от взрослых восприятие. Они гораздо лучше запоминают образы, картинки, ощущения (наглядно-образное мышление). То есть говорить детям о полезности, например, детсадовской каши «Дружба», а самим пить кофе с печеньем вместо завтрака на глазах у детей не совсем педагогично с той позиции, что дети усвоят именно эту поведенческую модель как руководство к действию. Поэтому, чтобы добиваться реальных результатов в формировании здорового образа жизни воспитанников, педагог сам должен обладать этими навыками и достаточно высоким уровнем здоровья.

К сожалению, в современной системе образования родителям чаще не приходится выбирать педагогов. Тем самым становится еще более важным, каков процент педагогов, несущих собой и своей деятельностью действительно посыл на здоровый образ жизни. Обратимся к результатам исследований Н.Ю. Синягиной и И.В. Кузнецовой, опубликованных в методическом пособии «Как сохранить и укрепить здоровье: психологические установки и упражнения»: «Опрос педагогов образовательных учреждений показал неблагополучие их здоровья: только 8% опрошенных относят себя к категории практически здоровых; 20% указывают на наличие хронических заболеваний. «Часто» и «достаточно часто» болеют соответственно 32% и 29 % педагогов; считают себя относительно здоровыми - 11%. Практически все испытывают утомление в конце рабочего дня. При этом, практически все педагоги отмечают, что не имеют возможности вести здоровый образ жизни и придерживаться полноценного питания. Осознавая значимость указанных факторов для собственного физического благополучия, в реальной деятельности преподавателя используют их не в полной мере. Это способствует появлению профессиональных педагогических заболеваний, среди которых наиболее распространены болезни дыхательной системы, костей, суставов, невроты» [4, с. 24].

Приведенные выше данные показывают, что, прежде чем заняться деятельностью по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, педагоги должны уделить внимание укреплению собственного здоровья. А прежде чем уделять этому внимание и время, каждому педагогу необходимо пройти такой психологически важный этап как - принятие ответственности за свое самочувствие, за свое здоровье. Принять постулат о том, что он не сможет научить тому, чем не владеет сам. Человеку свойственно искать причины своего бездействия вовне: в нехватке времени, денег, уже подорванном здоровье, тяжелых условиях труда и т.д. В ход вступают многочисленные психологические защиты, которые позволяют так и не делать то, что требует большого количества усилий. Ведь именно работа над собой – самая тяжелая, требующая внутренней дисциплины, силы воли и высокой мотивации. И именно работа педагога над собой - тот айсберг, лишь на поверхности которого лежат все те самые методические рекомендации, конспекты, проекты и прочая деятельность, направленная на работу с воспитанниками по вопросам здоровьесбережения. Проблемы педагога в современной социальной действительности – это проблемы мотивации, рефлексии, осознания того факта, что за успешность своей профессиональной деятельности несет ответственность он сам.

Решению этих проблем не учат на классических курсах повышения квалификации. В системе дополнительного образования педагогов не так много специалистов, владеющих, в частности, техниками коучинга, когда человек в процессе тренинга, занятия учится сам работать над своей мотивацией, находить внутренние резервы для решения своих задач [5, с.7]. Решать своими силами именно свои проблемные вопросы, компенсировать так называемые профессиональные дефициты. Особенно это касается системы дошкольного

образования. Данный тезис подтверждается выступлением А. А. Майера, доктора педагогических наук, профессора кафедры педагогики начального и дошкольного образования Государственного гуманитарно-технологического университета и О.А. Скоролуповой, вице-президента института мобильных образовательных систем на Московском международном салоне образования в апреле 2018 года, где говорится следующее: «Как отмечают представители системы дополнительного профессионального образования, персонифицированное повышение квалификации педагогов, которое учитывало бы профессиональные дефициты, в настоящее время практически отсутствует» [8, с.12].

В работе с педагогическими кадрами актуально учитывать именно персонифицированный подход (в отличие от унифицированного - единого для всей аудитории). Он в разы повышает эффективность усвоения навыка, информации, опыта и т.д., делает умение «своим». Формы лекции, презентации опыта работа и другие субъект-объектные формы, в свою очередь, малоэффективны для приобретения навыка ведения здорового образа жизни. Навыки формируются только в процессе тренировки.

Необходимость в повышении личностной и профессиональной компетентности по формированию собственного здорового образа жизни педагога для дальнейшей позитивной трансляции данного опыта воспитанникам должна вести:

- к повышению предложений системы дополнительного профессионального образования различного рода тренингов и семинаров, программ очного обучения (желательно, на местах) для педагогов по вопросам мотивации, рефлексии, психологической готовности к работе над собой, своим здоровьем,;
- к подготовке квалифицированных преподавательских кадров для работы в новом формате с педагогами образовательных учреждений;
- к привлечению приглашенных специалистов для ведения тренинговых групп, семинаров;
- к развитию системы оздоровительных мероприятий для педагогов (группы здоровья, практикумы по различным техникам самооздоровления, саморегуляции, профилактики эмоционального выгорания с помощью методов арт-терапии и так далее).

Осознавая всю значимость данного направления работы с педагогами, «Учебно-методический центр» города Реутов разработал ряд мероприятий, направленных на повышения практической компетентности педагогов в области здоровьесозидающих технологий в инновационном для педагогов формате тренинга (работа пока проводится с сотрудниками дошкольных учреждений города). В перспективе планируется расширение охвата педагогов и подготовка педагогов-психологов для ведения данного направления в общеобразовательных учреждениях. Для наглядности приведем пример технологической карты одного из таких занятий (Таблица 1)

Таблица 1

**Технологическая карта психологического тренинга
«Профилактика психосоматических заболеваний у педагогов
образовательных учреждений»**

Задачи тренинга: ▪ знакомство с методами регуляции самочувствия и профилактики стрессовых состояний в различных сложных жизненных и профессиональных ситуациях; ▪ практика дыхательной техники, техники визуализации, точечного массажа и суставной гимнастики: различия для разного уровня физической готовности; ▪ осознание ответственности за собственное самочувствие и самочувствие воспитанников.

Этапы работы, упражнения:	Содержание деятельности:	Планируемые результаты:
«Моя любимая болезнь» Тематическая игра - разминка	После озвучивания тематики занятия участникам предлагается по кругу назвать «свою любимую болезнь»	Участник проективно называет «свое слабое место»; ощущение что «он не один», снятие психологических барьеров для дальнейшей работы.
«Лимон» Визуализация	С закрытыми глазами под речь тренера представляют, как режут сочный лимон и кладут дольку в рот (до выделения слюны во рту).	Доказать влияние мозговой деятельности на физические ощущения
«Практическая психосоматика» Дискуссионно-информационный блок	Рассказ тренера с практическими иллюстрациями из жизни слушателей о профессиональных психосоматических проявлениях и их причинах	Раскрытие понятий «психосоматика», «вторичная выгода», работа над сопротивлением, стереотипом «это не про меня», «я вовсе не использую свою болезнь»
Дыхательная гимнастика (комплекс упражнений) Индивидуальная работа, по показу	Выполнение основного комплекса упражнений с комментариями	Донести до участников важность полного «включения» и процесс выполнения простых упражнений. Формальное выполнение неприемлемо, так как неэффективно.
Суставная гимнастика (комплекс упражнений) Индивидуальная работа, по показу	Выполнение основного комплекса упражнений с комментариями; распределением нагрузки в соответствии с возрастом	Донести значимость каждого упражнения (на что влияет, когда и как правильно использовать)
«Идеальные условия труда» «Мозговой штурм», групповая работа; элементы коуч-технологий в процессе дискуссии	1. По подгруппам составляются и потом объединяются в общий список т.н. идеальные условия труда; 2. Группа «принимает» или «не принимает» безусловное влияние фактора	Показать слушателям их попытки «свалить вину» за свое самочувствие на внешние обстоятельства; показать, что безусловных факторов в работе педагогов практически нет (многое

Этапы работы, упражнения:	Содержание деятельности:	Планируемые результаты:
	на свое здоровье (если хотя бы один не согласен фактор не принимается) 3. Дискуссия «Дело не в условиях – дело в самом человеке»	зависит от установок и деятельности самого человека)
Точечный массаж (комплекс упражнений) Индивидуальная работа, по показу	Выполнение основного комплекса упражнений с комментариями	Познакомить с биологически активными точками, показать их назначение и порядок использования в различных ситуациях заболеваний, болезни, стресса.
«Я – высказывание». Рефлексия. Обратная связь.	По кругу участники завершают предложение «Я сегодня беру с собой...», делают личные для себя выводы	Настрой на использование полученных знаний и умений в повседневной жизни

Литература:

1. Давыдова О.И., Майер А.А. Как эффективно использовать технологии фасилитации на родительских собраниях в ДОО. Учебно-методическое пособие.-М.: Центр педагогического образования, 2015.- 144 с.
2. Норбеков М. Энергетическая клизма, или Триумф тети Нюры из Простодырово. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: АСТ: Люкс, 2005. -250 с.
3. Практические семинары для педагогов. Вып.2. Психологическая компетентность воспитателей/ авт.-сост. С.В. Терпигорьева.-Волгоград: Учитель, 2009.-143 с.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения. Серия «Библиотека федеральной программы развития образования» - М.: Изд. дом «Новый учебник», 2003. – 145 с.
5. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника простых решений. Издание второе, перераб. и доп. (Библиотека Арт-терапевта). М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. – 120 с.
6. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. Вып.1. Воспитатель и ребенок. Эффективное взаимодействие. - Волгоград: Учитель, 2016, 168 с.
7. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития.- Изд.2-е. – Ростов н\Д:Феникс, 2016. – 254 с.

Электронные ресурсы:

8. Майер А.А., Скоролупова О.А. Личностный и профессиональный рост современного воспитателя. Выступление на ММСО-2018:

<http://new.groteck.ru/images/catalog/73573/8ea6a39208cb4099d95a20d1d1836a65.pdf>

9. Стародубова А. Материал из электронной газеты «Говорит Москва»: <https://www.business-gazeta.ru/news/390286>

ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАНИЯ ЗНАЧИМОСТИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*В.Н.Ролдугина,
аспирант,
Московский Информационно-Технологический Университет-
Московский Архитектурно-Строительный Институт
г. Москва*

Здоровый образ жизни - это не только залог улучшения общего состояния здоровья организма человека, продления жизни и повышение ее качественного уровня за счет роста работоспособности, но так же и определенная жизненная философия, приобретающая все большую популярность среди всех слоев населения. Среди прочих причин популярность здорового образа жизни обусловлена распространением моды на применение разнообразных спортивных практик, практик здорового питания, а также популярностью активной жизненной позиции и идей всестороннего развития личности. Кроме того, исследования, проводимые среди коллектива подростков, показали, что «ключевым побуждающим мотивом к занятию физическими упражнениями является стремление к подтянутой фигуре и красивой манере движений» [9, с. 31].

В целом под здоровым образом жизни понимается как деятельность индивида, направленная на укрепление здоровья, соблюдение и проведение профилактических мероприятий против разнообразных болезней, что в итоге приводит к желаемой продолжительности жизни и достижению ее оптимального качества. Среди них выделяют соблюдение личной гигиены, режима дня, рационального питания, физической активности, умеренности во всем, наличие положительных эмоций [7, с. 140], отсутствие вредных привычек: отказ от курения, приема алкоголя, наркотических препаратов и прочих [4, с. 19].

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 10-15% связано с деятельностью системы здравоохранения, на 15-20% обусловлено генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50-55% – условия и образ жизни человека [2, с. 35].

Восприятие значимости проблемы ведения здорового образа жизни, носит сложный характер, обусловленный двойственной природой человека в деятельностном аспекте. С одной стороны человек не может существовать вне

деятельности, осознает ее значимость, с другой стороны стремится к сбережению сил. Так, исследование здорового образа жизни в системе ценностных ориентаций молодежи, обучающейся в вузах Алтайского края, в возрасте от 18 до 20 лет показало, что (51,2%) считают, что необходимо поддерживать здоровье физической нагрузкой, физической культурой или спортом, но на практике здоровый образ жизни в силу разных причин не соблюдают. При этом в реальности имеет место низкая физическая активность. Около половины (48,8%) студентов ведут малоподвижный образ жизни, свободное время проводят дома за компьютером, телевизором и в социальных сетях [6, с. 3]. Стоит отметить, что подобное явление характерно не только для молодых людей, но и для лиц среднего и старшего возраста.

Проблема ответственного подхода к здоровому образу жизни может рассматриваться так же с точки зрения, уровня развития ценностных ориентаций личности. Многие специалисты сходятся во мнении, что первостепенная роль в сохранении здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира с окружением [5, с. 33].

Ценностные ориентации представляют собой сложный социально-психологический феномен, который характеризует содержание активности и направленность человека, является неотъемлемой частью системы отношений индивида, определяющий отношение личности к окружающему социальному миру, к себе и в тоже время, придающий смысл и направление личностным взглядам, принципам, убеждениям, поведению и деятельности. Система ценностных ориентаций является основой, на которой строятся отношения личности с окружающей действительностью.

Ценностные ориентации обладают иерархической структурой. Так, Рокич М. рассматривает иерархию ценностей как структуру предпочтений индивидом каждой ценности. Согласно классификации, предложенной автором, существуют два класса ценностей – терминальные (ценности-цели) и инструментальные (ценности-средства) [10].

Исследование 402 человек, проведенное Андрющенко О.Е. в рамках проекта изучения системных механизмов формирования здорового образа жизни молодежи, показало, что здоровье занимает первое место в иерархии ценностных ориентаций молодых людей в возрасте 15–17 лет и второе место у молодежи 18–25 лет. При этом младшая возрастная группа относит здоровье к ряду терминальных ценностей (ценные сами по себе), в то время как старшая возрастная группа рассматривает его как инструментальную ценность (ценная в качестве средства достижения иных целей). Кроме того, в обеих группах были выявлены гендерные различия: девушки придают большее значение своему здоровью, нежели юноши.

Среди факторов, влияющих на здоровье, автор выделяет:

- природно-географические (климатический пояс, экологическое состояние окружающей среды, особенности флоры и фауны);
- биологические (генетические особенности народа, населяющего территорию, численность населения);

- социально-экономические и психологические (политический режим, духовная культура, образ, стиль и условия жизни, уровень дохода, условия быта, обучения, труда, питания, жилья);
- уровень развития системы здравоохранения и медицинской науки в обществе [1, с. 152].

Исследуя формирование ценностных ориентаций ЗОЖ у студентов, Бугаева И.О., Клоктунова Н.А., Кулигин А.В., Соловьева В.А. указали на основные факторы их формирования. Среди них авторы выделяют влияние со стороны государства, влияние со стороны образовательного учреждения, влияние со стороны близкого окружения, а также фактор самомотивации [3, с. 284].

Формирование иерархии ценностных ориентаций зависит от уровня развития личности. Чем более развита личность, тем выше ощущение степени собственной ответственности. Осознание ответственности за свое здоровье - признак зрелой личности. Причины выработки ответственного отношения к собственному здоровью заключаются в ряде факторов, среди которых осознание собственной значимости для самого себя, а также для значимых Других.

Пример позиции значимости сбережения здоровья для самого себя в некоторой степени может носить характер проявления здорового эгоизма. Данный вывод подкрепляется определением эгоизма, предложенным В.М. Лейбиным. Автор определяет эгоизм, как «проявление интереса человека к самому себе, характеризующееся сосредоточением внимания на своих желаниях, влечениях, своем собственном мире в целом» [8, с. 600].

Подобная позиция, на наш взгляд также отражает эволюционную форму инстинкта саморазвития и самосохранения. Особенно ярко подобная тенденция прослеживается среди представителей движения за здоровый образ жизни, проявляющих стремление к установлению новых рекордов и достижений в сфере применения разнообразных методик и практик здорового образа жизни. Чаще всего подобный подход подкрепляется объективными показателями положительного влияния практик на улучшение качества работы органов и систем в сравнении до и после. Однако, зачастую такие сравнения наиболее показательны в ситуациях, когда здоровый образ жизни выступает в качестве средств коррекции уже существующих негативных состояний.

Инициатива демонстрации положительных результатов здорового образа жизни выступает в качестве осознания значимости собственного здоровья не только для себя, но и для значимых Других. В данной ситуации побудительным мотивом может выступать как потребность в аффилиации, общественном признании так и желание приносить пользу обществу. Особенно остро значимость собственного здоровья для других осознают представители некоторых профессий, а также родные и близкие, ухаживающие за гражданами с ограниченными возможностями здоровья. Подобная тенденция прослеживается и у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Иная категория граждан предпочитает не принимать на себя ответственность за состояние своего здоровья, перекладывать ответственность за собственное неудовлетворительное состояние на проблемы, связанные с уровнем развития медицины, с общим уровнем жизни в стране, при этом не предпринимают попыток проводить профилактические мероприятия по здоровьесбережению. Подобный подход, как правило, свойственен людям, проявляющим по отношению к себе исключительно поверхностный интерес.

Таким образом, на ценностном уровне процесс принятия ценностей здорового образа жизни обусловлен уровнем осознания ценности собственного здоровья для себя и значимых Других, особенностями иерархии ценностных ориентаций личности и уровнем их развитости.

На когнитивном уровне процесс принятия ценностей здорового образа жизни обусловлен:

- степенью информированности о пользе здоровьесберегающих практик, а также информированностью о возможных последствиях нездорового образа жизни;
- степенью, в которой индивид осознает и принимает личную ответственность за свое здоровье;
- степенью уверенности в пользе и значимости здорового образа жизни для сохранения и приумножения собственного здоровья.

На эмоциональном уровне процесс принятия ценностей здорового образа жизни зависит от особенностей эмоционального восприятия общих проблем здоровья, эмоционального отношения к собственному здоровью, самочувствию и внешнему виду, эмоционального отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья.

На поведенческом уровне процесс принятия ценностей здорового образа жизни зависит от степени готовности индивида к деятельностной активности, направленной на применение практик здоровьесбережения.

Литература:

1. Андрющенко О.Е. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования // Вестник Волгоградского государственного университета // Logos et Praxis. 2015. №4. С. 152-156.
2. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России) // Валеология. – 1996. – №2. – С. 35–37.
3. Бугаева И.О., Клоктунова Н.А., Кулигин А.В., Соловьева В.А. Формирование у обучающихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни // Саратовский научно-медицинский журнал 2017; 13 (2): С. 284–28.
4. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник Бурятского государственного университета 2013; (13): С.19–21.
5. Доноева В.Ю. Специфика личностных установок подростков на здоровый образ жизни // [Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество](#) №1: С. 33-41.

6. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №4(7). – С. 3-25. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
7. Зайцев З.В., Артемьева Л.Б. Аксиология и здоровый образ жизни в философии здоровья // Символ науки 2016; (6-2): С. 140–142.
8. Лейбин В.Н. Словарь-справочник по психоанализу // Серия «Psychology»: АСТ, АСТ// Москва; 2010: С. 600.
9. Панкова Ю.О. Организационно-педагогические условия успешного формирования ценностной ориентации старших подростков на здоровый образ жизни // Научное отражение. 2016. No 1 (1): С. 31-33.
10. Rokeach M. The nature of human values. - N.Y.: Free Press, 1973.: pp. 64.

ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИЧНОСТИ И ФРУСТРАЦИИ СО ЗДОРОВЬЕМ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

*А.С. Каличава,
психолог в/ч 53195,
Е.Н. Белоус,*

*доцент кафедры психологического образования
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна*

Все чаще и чаще обсуждается проблема повышенной стрессогенности современной жизни, но означают ли такие условия жизни, что у человека повышается терпимость к стрессорам и снижается раздражительность, изменяется уровень фрустрации? В своих научных изысканиях мы занялись вопросом взаимосвязи уровня фрустрации, алекситимичности и общего уровня здоровья. Прежде всего, было решено исследовать военных, как наиболее сильное, здоровое звено общества, которое не только подвергается специализированному отбору, но и регулирует образ жизни с ориентиром на поддержание максимально полноценного функционирования организма.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение понятию здоровье: Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Это определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны [1с.100.]

Не стоит забывать, что военнослужащие срочной службы «выдернуты» из привычного ритма жизни, находятся вне зоны комфорта. На протяжении всего

срока службы, вынуждены приспосабливаться к армейскому ритму жизни, быть достаточно мобильными, собранными и эмоционально устойчивыми, готовыми в любой ситуации и при любых обстоятельствах выполнять поставленные перед ними задачи. А это в значительной степени может сказываться как на психическом, так и на физическом состоянии военнослужащих.

Алекситимия это - снижение или отсутствие способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений. Иногда в это понятие также включают низкую эмоциональную чувствительность в отношении других людей, низкую эмоциональную вовлечённость в обыденной жизни. [2 с. 672.]

Фрустрация – состояние переживания нереализованных намерений и неудовлетворенных потребностей. Человек практически постоянно находится в негативном эмоциональном состоянии, которое вызывается неотступной мыслью: «Я хочу, но не могу». У него имеются потребности и желания, но они не могут быть реализованы, он поставил перед собой цели, но они недостижимы. [3]

Состояние фрустрации отрицательно влияет на жизнедеятельность организма, постепенно подтачивает его силы, ослабляет нервную систему. Фрустрированный человек обычно выдает себя жесткой экспрессией, склонностью срывать зло на партнерах, грубостью, недоброжелательным обращением.

Социальная фрустрированность – вид психического напряжения, обусловленного неудовлетворенностью достижениями и положением личности в социально заданных иерархиях. Социальная фрустрированность передает в себе эмоциональное отношение человека к позициям, которые он сумел занять в обществе на данный момент своей жизни. Социальная фрустрированность в большей степени зависит от осознания недостигнутого, чем от реального положения личности. [4]

Служба в армии для ребят является чрезвычайной угрозой разрушения привычного мира и самой жизни в целом, данное состояние можно приравнять к травматическому психическому стрессу, который может сочетать в себе психодинамическую модель возникновения алекситимии с её гипотезой регрессии при травмировании. [5 с.62] Данная гипотеза описывает блокировку в связи со сверхсильным эмоциональным переживанием, похожее состояние возникает и при состоянии фрустрации, сопровождающееся сильными эмоциональными переживаниями, которые не могут позволить найти выход из сложившейся ситуации, сопровождающейся неким блоком (энергетической завязкой) между интеллектом и эмоциями, что приводит человека к травматическому психическому состоянию.

Выборка состояла из 33 человек, из которых 30 человек это военнослужащие, проходящие военную службу по призыву и 3 человека военнослужащие контрактной службы. Возрастной диапазон обследуемых составил от 19 до 28 лет. В состав выборки был включен личный состав 3 батареи 1 гаубичного самоходно-артиллерийского дивизиона. Исследование проводилось в специально оборудованном классе в группе психологической

работы в/ч 53195, под наблюдением психолога, с соблюдением всех инструкций, для сохранения конфиденциальности все личные данные были закодированы. В часы общественно государственной подготовки в период с 9.30 до 11.00, проходившей после утреннего построения всех военнослужащих.

Для проведения эмпирической части исследования были использованы следующие методики:

1) Анкета для граждан в возрасте до 75 лет на выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача (рекомендована Минздравом РФ для проведения диспансеризации).

2) Торонтская Алекситимическая шкала (TAS 26).

3) Экспресс – диагностика уровня личностной фрустрации В.В. Бойко.

Взяв для написания своей работы анкету для оценки состояния здоровья, получились следующие данные только у 6% из всех опрошенных состояние здоровья можно оценить на «отлично» отсутствуют какие-либо жалобы на состояние здоровья, нет недомоганий. 94% указали на наличие жалоб различного рода и происхождения, что может свидетельствовать о рисках таких заболеваний как: хронические заболевания нижних дыхательных путей; заболеваний ЖКТ; Присутствует отягощенная наследственность по инфаркту и инсульту; Имеется вероятность переходящих ишемических атак; больше половины имеют вредные привычки такие как: курение и пагубное употребление алкоголя.

Что же касается социального и психологического здоровья военнослужащих, для рассмотрения этого вопроса мы взяли 2 методики: Торонтская Алекситимическая Шкала, представляет собой клинический опросник, предназначенный для изучения алекситимии.

Были получены следующие данные: 3 % из всех изученных имеют «алекситимический тип личности, 15% имеют показатели, которые вошли в промежуток от 63 до 74 баллов, что может говорить о возможном наличии «алекситимического» типа личности, 85 % изученных имеют «неалекситимический» тип личности. Заметим, что 15% из 2й методики относятся к 94% из 1ой методики. Имеют общие болезни такие как: поведенческий фактор риска, а именно курение, нерациональное питание и риск пагубного употребления алкоголя.

Алекситимия свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают эмоциональные впечатления, выраженная алекситимия обуславливает неадекватное отношение к партнеру и проблемы в межличностных отношениях

Можно предположить, что в целом у большинства военнослужащих проходящих срочную службу и службу по контракту, представлен «неалекситимический» тип личности, что говорит нам о том, что военнослужащие способны выполнять боевые и иного рода задачи без отрыва от службы.

Методики экспресс-диагностики В.В. Бойко созданы в конце 1990-х гг, представляют собой небольшие по объему и короткие по времени обследования

(10-30 минут) опросники, направленные на выявление ряда психоэмоциональных особенностей и состояния. Нами был выбран опросник на определение уровня личностной фрустрации.

15% из всех изученных имеют устойчивые тенденции к фрустрации. Низкий уровень фрустрации представлен у 85% изученных. Высокого уровня фрустрации не было выражено не у одного из изученных военнослужащих. Заметим, что 15% из 3ей методики относятся к 94% из 1ой методики. Имеют общие болезни такие как: поведенческий фактор риска, а именно нерациональное питание и риск пагубного употребления алкоголя, отягощенная наследственность по инфаркту и инсульту. Только 3% из 3ей методики вошли в 15% из 2ой методики.

Можно предположить, что в целом уровень личностной (социальной) фрустрации у большинства военнослужащих проходящих срочную службу и службу по контракту, представлен низким уровнем, говоря нам о том, что военнослужащие способны выполнять боевые и иного рода задачи без отрыва от службы.

Обобщив полученные данные по всем методикам можно указать на то, что у 3% обследованных наблюдается четкая взаимосвязь всех заявленных показателей, а именно присутствуют проблемы со здоровьем, наблюдается связь с устойчивой тенденцией к фрустрации и с возможным наличием «алекситимического» типа личности. У 12% обследованных имеются проблемы со здоровьем, присутствует либо устойчивая тенденция к фрустрации, либо возможны проявления «алекситимического» типа личности. У 82% наблюдаются проблемы со здоровьем.

Можно предположить, что существует взаимосвязь алекситимичности и фрустрации со здоровьем у военнослужащих. Но в связи с тем, что выборка для исследования была достаточна маленькая, нам не удалось охватить максимальное количество обследованных для того, чтобы можно было говорить о валидности наших результатов.

Литература:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Филинь, 1996.
2. Бойко В. В. Психоэнергетика. - СПб.: Питер, 2008.
3. Искусных А. Ю. Алекситимия: причины и риски возникновения расстройств// Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. № 15. – с. 62.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 672 с.
5. Официальные документы Всемирной организации здравоохранения, № 2, стр. 100. // Сайт ВОЗ / <http://www.who.int/ru>

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ И 11 ПРАВИЛ Б. ГЕЙТСА (ИЗ ОПЫТА ПРЕВЕНТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ)

*В. И. Носов,
кандидат педагогических наук,
высшая категория, педагог-психолог,
ГБПОУ Ступинский техникум им. А. Т. Туманова, г. Ступино.*

Бизнес – увлекательнейшая игра, в которой
максимум азарта сочетается с минимумом правил.
Б. Гейтс.

Излишне говорить, насколько необходимо при формировании личности в юношеском возрасте уделять внимание выбору профессии [9, 145]. Определить склонности в рамках трудовой деятельности, обозначить границы профпригодности, сформировать профессиональный вектор, учесть семейные, материальные и прочие возможности, разделить собственно профессию и хобби, выявить возможные связи между ними, сделать всё это как можно раньше – значит, сократить путь к «профи» на годы, нередко на десятилетия, а, может быть, и на целую жизнь. Быстро и удачно выбранная профессия – весомый компонент здоровьесбережения. Далеко не всякому человеку удаётся найти путь в профессию, в чём он в конце жизненного пути иногда с горечью признаётся себе и своим детям, нередко пытаясь детей направить в профессию, в которой не состоялся сам, или наоборот: «запретить» им профессию, которая ему не принесла удовлетворения. И всё это вместо того, чтобы помочь ребёнку найти профессию. «Самостоятельное, независимое определение жизненных целей и выбор профессии» – таково содержание профессионального определения, по И. В. Дубровиной [6].

Реализуя Программу первичной/вторичной профилактики психического здоровья [8, 72-74] в разделе «Профориентация» мы в рамках психологической консультации рассказываем о способах выбора профессии, среди которых советы значимых других, доверенных лиц, семейные обстоятельства (профессии родителей, материальный уровень семьи и проч.), престижность профессии, востребованность рынком труда и т.д. Предлагается и ДДО Е. А. Климова [2], позволяющий определить склонности, способности к тому или иному виду трудовой деятельности (ВТД) респондента, а заодно выявляющий наклонность к фатическому общению.

Последние несколько лет мы включаем в профориентацию блок методик по диагностике предпринимательских качеств. В этом случае речь идёт о желании и возможности самостоятельно выбирать, организовывать и успешно вести какое-либо дело в рамках той или иной профессии, иначе говоря, о предпринимательстве. Одно дело иметь профессию, другое – быть хозяином дела. До сознания подростка доводится мысль (в скобка заметим: понятная и не всем взрослым) о том, что, быть хозяином дела – тоже профессия. Работая над этим, мы преследуем три цели.

Во-первых, нередки случаи, когда по ДДО респонденты набирают высокие баллы по социономическим [2] ВТД. Если у них есть достаточно высокие баллы по техно- или био-, или сигно-, или артономическим профессиям, мы отмечаем эти ВТД как доминирующие в профвыборе при способности исполнять роль организатора (руководителя) в рамках этой профессии. Потенциально это и менеджеры или предприниматели. Особенно важна эта ситуация для тех респондентов, которые, имея высокий балл в ВТД «человек – человек», получили низкие в остальных или совсем не отметили у себя склонностей к другим видам трудовой деятельности. В этом случае указывается, что руководить чем-то, не зная специфики дела, невозможно.

Во-вторых, для нашей страны предпринимательство весьма актуально, о чём свидетельствуют настоятельные призывы правительства к освоению ниш мелкого и среднего бизнеса. В сложившейся экономической ситуации именно эти две ниши осваиваются и медленно, и малоуспешно в то время, как в рыночной экономике одинаково важно наличие всех трёх уровней, потому что свободный рынок непременно 3-хуровневый, включающий в себя крупный, средний и мелкий бизнес с их специфическими задачами, особенностями построения. И, как правило, представители даже крупного бизнеса начинали (или начинают) с азов.

В-третьих, на наш взгляд, менталитет нашего нынешнего общества сохраняет рудименты оставшейся в прошлом идеологии, если можно так выразиться, «совковости», а именно: весь бизнес криминален, хозяин – мироед и проч.. Эта установка, если она имеет место быть, - серьёзное препятствие на пути к профессии «предприниматель».

Советского гражданина (родителей, дедушек и бабушек нынешних подростков) воспитывали на примерах из русской и иностранной литературы т. наз. «критического реализма». Не перечисляя авторов, остановлюсь на Т. Драйзере, авторе трилогии «Финансист», «Титан», «Стоик» и напомним биологизаторские размышления героя Фрэнка Каупервуда, который, будучи ещё школьником, наблюдал, как посаженные в одну банку пауки ведут смертельную борьбу за выживание: в живых остаётся один – самый сильный. В скобках замечу, что Б. Гейтса в своих кругах называют за железную хватку в делах «Cator» [1]. Это первый фактор.

Второй фактор. Около двух десятков лет назад наша страна вернулась на путь капиталистических отношений, т. е. частной собственности на средства производства. Начавший формироваться капитализм оказался «диким». Переход части общенародной собственности и её распределение между новоявленными предпринимателями приняли криминальную форму. Под влиянием подобных примеров отношение к частному предпринимательству со стороны общества потребителей, мягко говоря, настороженное, недоверчивое, как к Кит Китычам А. Н. Островского или Остапу Бендеру Ильфа и Петрова, или «скупулянтам» Н. С. Лескова (контаминация из «спекулянт» + «скупать»), согласно правовых и этических норм советского времени. Даже замечательное русское слово «промышленник» (ср: промысел, промыслить, мыслить) вышло из современного языка советской эпохи. Цивилизованного, гуманного

перераспределения общенародной собственности (например, по шведскому типу) не получилось. Иллюстрация – «кровавая» (иначе не назовёшь!) кинопродукция на эту тему.

«Совковое» отношение к предпринимательству есть продукт 70 лет Советской власти, наследие литературы критического реализма, постсоветский опыт «перестройки», разделивший людей на «олигархторов» (контаминация из «олигарх» и «аллигатор») и «лохов». Но и это не всё.

За годы Советской власти при государственной собственности на средства производства, жёстко централизованной экономике, тотального прессинга советских и партийных органов, курировавших управление производством, значительно утратилась деловая активность, самостоятельность, хозяйственная инициатива. Строгая плановость экономики, жёсткая централизация управления (административный стояк) привели к невероятно разросшейся бюрократизации, а она в свою очередь к индифферентному отношению к происходящему, боязни окрика «сверху», директивности в решении насущных проблем. Демократический централизм переродился просто в централизм, «диктатура пролетариата» – в диктатуру бюрократии. Отсюда топтание на месте, «застой», жизнь под девизом «Тяни-толкай»!

Ещё в 30-е годы один из героев повести А. П. Платонова «Впрок», угадал эту тенденцию и, здороваясь с каждым новым человеком, произносил: «Не высывайся!» в том смысле, что поднятую голову рубить легче. Определение «мелкий хозяйчик» имело отрицательную коннотацию смысла. В итоге активно звучащие в настоящее время призывы правительства к освоению мелкого и среднего бизнеса наталкиваются не только на неумение, а на непонимание, на психологическое неприятие такого формата профессиональной деятельности.

Объективности ради укажем, что в социогенезе в отличие от биогенеза (банка с пауками) работает гуманистический фактор, первоначально заложенный и впоследствии поддерживаемый религией и другими общественными институтами. Чего стоит, например, библейский афоризм о рае, богаче, игольном ушке и верблюде, призывы «Не укради!», «Не пожелай...». Иными словами, общество, где правит «жёлтый дьявол» (М. Горький), где промышленник вынужден соизмерять выгоду с моралью (принцип жизни героя Т. Драйзера: «Мои желания прежде всего»), общество пытается «очеловечить», «облагородить», ввести в этические рамки конкурентную, естественно возникающую, стимулирующую и контролирующую свободный рынок борьбу между предпринимателями и государством, борьбу в кругу предпринимателей, а также между предпринимателем и потребителем. Поэтому золотой отблеск рубля, этого «паруса XIX столетия» (А. П. Чехов), сознательно затушёвывается, рубль делается бесцветным эквивалентом неизбежных товарно-денежных отношений. Однако остроту вопросов о морали в бизнесе это не снимает, чему ярким доказательством служит «Вишнёвый сад» А. П. Чехова, с успехом идущий и сейчас.

Заметим, что время от времени предприниматели делали попытки опереться на некие неписанные моральные законы, существовавшие издавна, так же, как и, например, воровские «понятия». Примером транспозиции «моральных законов» в юридическую практику в дореволюционной России был т. наз. Совестный суд [3], в котором рассматривались, минуя обычные юридические процедуры, в том числе и тяжбы между купцами. Юристы выступили против Совестного суда, потому что согласовать нормы закона с «естественной справедливостью» оказалось весьма сложно.

Со второй половины XX века начинает формироваться наука о профессиональной этике бизнеса, содержащая некие моральные стандарты коммерческой деятельности, определяя правила поведения в условиях предпринимательской практики. Отмечается три направления: утилитаризм, деонтическая этика (этика долга) и этика справедливости [3]. Таким образом мы получаем возможность говорить об «истории вопроса» в отношениях между бизнесом и моралью. «История» вопроса развивается неоднозначно, однако ни обозначенные выше подходы, ни попытки подключить религиозную этику к проблемам внутрикорпоративной борьбы, социальной ответственности бизнеса, повышения уровня этического сознания значительных результатов не дают. Больше того, кроме скептиков, утверждающих, что далеко не многие готовы придерживаться морали хотя бы в силу специфики некоторых видов предпринимательской деятельности (вложения в фундаментальную науку, например), есть люди, считающие принципиально невозможным сочетать этические нормы и бизнес.

В «истории вопроса» альтернативой этическим подходам оказалось приложение теории игр к экономическому поведению [3]. И тут наука, но уже не этика, а математика и логика, внесла свой вклад. Но и это не сделало свободный рынок менее агрессивным. Попытки частичного планирования также не прибавили бизнесу нравственности, и вопрос остаётся открытым. А жизнь не стоит на месте. Сегодняшний день мирового бизнеса – небывалый ранее рост корпоративности в сочетании с компьютерной революцией – принёс новые проблемы. И не только поиск качественно новых экономических подходов, а и, нового мышления, новой ментальности. Примером этой новой ментальности оказался некто Б. Гейтс.

В 2007 году он (Уильям Генри Гейтс III) озвучил в одном из колледжей города Висалия (штат Калифорния) «11 правил» [1], впоследствии названных его именем. Автор «правил» неожиданно резко выступил против оптимизма и политкорректности, насаждаемых системой западного образования, хотя их цель – создание якобы «хорошего самочувствия» как основы гуманных взаимоотношений бизнеса и социума. Политкорректность и оптимизм, по мнению Б. Гейтса, ограничивает обилием правил (норм) становление социально-психологического типа «Предприниматель», связывает свободу его действий и в конечном счёте тормозит предпринимательство как сферу трудовой деятельности, как профессию.

Взамен в качестве тезиса-посыла предлагается определение бизнеса как «...увлекательнейшей игры, в которой максимум азарта сочетается с

минимумом правил». На наш взгляд, отсюда следует, что бизнес – не просто профессия, это образ жизни, характер, склад личности. Очевидно, что, называя бизнес «игрой», Б. Гейтс вовсе не имел ввиду детально разработанное использование теории игр в экономическом поведении субъекта. Он, настаивая на минимуме «правил» вместо сложных научных разработок, перечеркнув политкорректность, прикрывающую драматизм и зачастую трагичность судеб бизнес-игроков (экономических субъектов) и бизнеса как профессии, как вида трудовой деятельности, предложил оценивать бизнес как увлекательную и в то же время серьёзную жизнь-игру, где цель – не деньги (сам он активно занимается благотворительностью), а, насколько понятно из его рассуждений, самореализация. Самореализация же, самоопределение есть важнейшие новообразования старшего подросткового и юношеского возраста [6]. Очевидно, что установка на «игру» в самом общем значении этого слова указывает на общечеловеческое свойство представлять жизнь театром, а людей – актёрами (В. Шекспир), где у каждого своё амплуа. С большой долей вероятности можно утверждать, что, признавая за бизнесом, «своим делом» статус профессии, Б. Гейтс и «11 правил» расценивает как черты социально-психологического портрета «профи». Налицо попытка выйти за рамки наукообразности в определении свободного предпринимательства как профессии. Это напомнило нам героя М. Твена Тома Сойера и заинтересовало возможностью разрубить гордиев узел противоречивого отношения к бизнесу. Что же касается общеобразовательной школы – главного оппонента Б. Гейтса, то можно указать на У. Глоссера, педагога, психолога, который с высоты профессорской кафедры тоже упрекал её за «фактологическое», «безличное, усреднённое» образование и призвал не только обеспечивать знаниями, но и социализировать, готовя к реалиям жизни [7]. Никакого противоречия между У. Глоссером и Б. Гейтсом (см. 5-ое правило) нет: отличников, неготовых к жизни в социуме оба и называют неудачниками.

В начале 10-х годов в рунете начинают активно обсуждаться «11 правил» Б. Гейтса. Несмотря на простоту (кажущуюся наивность) «правила» привлекли к себе внимание людей разных возрастов и профессий, в том числе и философов.

К специфике этого профессионального «кодекса» предпринимателя следует отнести то, что он:

- составлен одним человеком (что, кстати сказать, не всеми признаётся);
- составлен бизнесменом, самостоятельно создавшим стартап и довольно быстро возглавившим список Forbes;
- принципиально нов, (пушкинский Скупой рыцарь скорее философ, чем бизнесмен) демонстративно отмежёвывается от бизнес-этики, теории игр и прочей научности в приложении к бизнесу;
- предназначен юношеству, т.е. носит превентивный характер, обращён к тем, кто ещё только задумывается о выборе сферы трудовой деятельности.

Наше внимание к «правилам» и решение включить их в профориентационную работу привлекло сочетание двух их качеств: превентивности и психологической просчитанности. Адресат «правил» –

подростки и юношество («ювенильное море», по удачному выражению А. Платонова), т. е. та часть общества, которая ещё не имеет предпринимательского опыта, но рано или поздно непременно окажется в сфере бизнеса или в роли хозяина, или в роли работника, поскольку каждый сознательный и дееспособный гражданин - неперенный участник рынка труда. О психологической просчитанности свидетельствуют выбор значимых для адресата понятий, круга повседневных интересов, язык, включающий разговорные формы, молодёжный сленг, незначительный объём при большой информативности, чёткие тезис-установки, оригинальность, нарочитая «отмежёванность» от научных подходов, наконец, значимость личности «рупора» «правил».

В нашей программе первичной/вторичной профилактики психического здоровья, которая в целом представляет превентивную психологию, правила Б. Гейтса органично сочетаются с ДДО Е. А. Климова, тестом «Качества предпринимателя», ориентированного на малый бизнес как инструмент диагностики и коррекции именно предпринимательских качеств.

Программа реализуется в формате психопрактикумов протяжённостью в один академический час. Тема «Профориентация: 11 правил Б. Гейтса» имеет следующую структуру: организационный момент; вводная беседа; знакомство с «правилами»; заполнение анкеты. Алгоритм исполнения: объявление темы; раздача листов для оформления опросных бланков; раздача листов с «правилами»; чтение правил информантами (про себя); раздача анкет, напоминание о добровольности участия, открытости и спонтанности; предложение заполнить анкету, пользуясь текстом «правил»; сдача (добровольная) анкет и «правил».

После того, как рабочий материал сдан, психолог обсчитывает индивидуальные и групповые результаты. Индивидуальный результат сводится к трём оценкам: «готов принять «правила» и руководствоваться ими»; «частично «готов принять «правила» и руководствоваться ими»; «не готов принять «правила» и руководствоваться ими». Групповая обработка выявляет отношение к «правилам» как к кодексу предпринимателя, а также содержит групповое оценивание каждого правила.

Такая структура, алгоритм исполнения, обсчёт индивидуальных и групповых результатов позволяют:

- информантам свободно, в естественном режиме общения как минимум дважды познакомиться с содержанием «правил»; высказать личную оценку каждого из них; обменяться мнениями между собой (до и после сдачи материала) и с психологом (только после сдачи материала);

- психологу получить информацию относительно желания и готовности респондентов участвовать в предпринимательской деятельности в качестве её субъекта; а также относительно оценки ими отдельных «правил», нейтрализовать факторы риска, препятствующие объективной оценке предпринимательской деятельности, формировать установки, определяющие предпринимательство как профессию.

Собранная информация может быть представлена психологом Администрации (Отчёт), педагогическому коллективу и классным руководителям, мастерам производственного обучения, родителям (по запросу).

Ниже мы помещаем таблицы по обчёту анкеты по «правилам» Б. Гейтса.

Таблица 39.1
(С каким «правилом» Вы не согласны?)

№ «правила»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
М	5,1(2)	0,0(0)	7,7(3)	7,7(3)	2,6(1)	—	25,6(10)	2,6(1)	—	—	10,3(4)
Ж	6,7(1)	6,7(1)	6,7(1)	6,7(1)	—	—	6,7(1)	—	—	—	20,0(3)
Всего СПО:	5,6(3)	3,7(2)	7,4(4)	7,4(4)	3,7(2)	0,0(0)	20,4(11)	3,7(2)	—	—	13,0(7)

Таблица 39.2
(Какой пункт «правил» Вам ближе всего?)

№ «правила»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
М	17,4(7)	12,8(5)	10,3(4)	—	—	15,4(6)	—	5,1(2)	5,1(2)	5,1(2)	—
Ж	33,3(5)	6,7(1)	6,7(1)	—	6,7(1)	20,0(3)	—	6,7(1)	—	—	13,3(2)
Всего СПО:	22,2(12)	11,1(6)	9,3(5)	—	1,9(1)	16,7(9)	—	5,6(3)	3,7(2)	3,7(2)	3,7(2)

Таблица 39.4
(Какой пункт «правил» Вы считаете несвоевременным?)

№ «правила»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
М	2,6(1)	—	5,1(2)	2,6(1)	5,1(2)	—	5,1(2)	—	5,1(2)	5,1(2)	7,7(3)
Ж	—	—	—	6,7(1)	6,7(1)	—	—	6,7(1)	13,3(2)	13,3(2)	6,7(1)
Всего СПО:	1,9(1)	—	3,7(2)	3,7(2)	5,6(3)	—	3,7(2)	1,9(1)	7,4(4)	7,4(4)	7,4(4)

Таблица 39.5
(Какое «правило» Вы могли бы добавить от себя?)

№/№	«Правило» от себя»
1.	Будь реалистичным.
2.	Делай всё, а потом ещё.
3.	Делай всё, что возможно.
4.	Добивайся во что бы то ни стало.
5.	Думай и не сдавайся.
6.	Жизнь – г....!
7.	Жизнь – тяжёлая штука.
8.	Не сиди на одном месте. Не бойся выйти из зоны конфликта.
9.	Никогда не сдавайся.
10.	Обдумывай советы.
11.	Полагайся только на себя.
12.	Помоги другому, чтобы не ждать от него обиды и злобы.
13.	Рассчитывай только на себя.
14.	Стремись к цели.

№/№	«Правило» от себя»
15.	Хочешь жить – умей вертеться.
16.	Цени малое.

Таблица 39.3

(Какой пункт «правил» Вы находите не выполнимым?)

№ «правила»	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
М	5,1(2)	5,1(2)	12,8(5)	7,7(3)	—	15,4(6)	—	2,6(1)	10,3(4)	—	5,1(2)
Ж	6,7(1)	—	20,0(3)	—	—	—	6,7(1)	6,7(1)	—	—	13,3(2)
Всего СПО:	5,6 (3)	1,9 (1)	14,8 (8)	5,6 (3)	—	11,1 (6)	1,9 (1)	3,7 (2)	7,4 (4)	—	7,4 (4)

Таблица 39.6

(Каким людям больше всего подходят эти «правила»?)

Социально-психологические качества	Творческие	Исполнительные	Обеспеченные	Необеспеченные	Самостоятельные	Безынициативные
М	35,9 (14)	46,2 (18)	20,5 (8)	30,8 (12)	76,9 (30)	12,8 (5)
Ж	20,0 (3)	46,7 (7)	13,3 (2)	20,0 (3)	46,7 (7)	6,7 (1)
Всего СПО:	31,5 (17)	46,3 (25)	18,5 (10)	27,8 (15)	68,5 (37)	11,1 (6)

Таблица 39.7

(Вписываются ли «правила» в нашу культуру, в менталитет?)

Ответы	М	Ж	Всего:
Да	53,8 (21)	86,7 (13)	63,0 (34)
Нет	12,8 (5)	0,0 (0)	9,3 (5)

Таблица 39.8

(Какую оценку из пяти баллов Вы поставите «правилам»?)

Количество баллов	5	4	3	2	1
СПО					
М	41,0 (16)	43,6 (17)	7,7 (3)	0,0 (0)	5,1 (2)
Ж	20,0 (3)	73,3 (11)	6,7 (1)	0,0 (0)	0,0 (0)
Всего СПО:	35,2 (19)	51,9 (28)	7,4 (4)	0,0 (0)	3,7 (2)

Таблица 39.9

(Мягкость-жесткость «правил»)

Критерий Жесткости/мягкости	Очень жесткие	Жесткие	Мягкие	Очень мягкие
М	7,7 (3)	64,1 (25)	23,1 (9)	2,6 (1)
Ж	13,3 (2)	46,7 (7)	33,3 (5)	6,7 (1)
Всего СПО:	9,3 (5)	59,3 (32)	25,9 (14)	3,7 (2)

Объём публикации не позволяет нам детально анализировать полученный материал. Содержание сообщения имеет методологическую профориентационную направленность. Укажем лишь, что, оценивая «правила» как «жесткие» (59,3% респондентов), в целом участники психопрактикума отнеслись к ним положительно. 63,0% отметили вписываемость «правил» в нашу действительность, 35,2% оценили их на «5», а 51,9 на «4» (по пятибалльной шкале), что в совокупности составило 87,1%.

Особо отметим значительное совпадение направленности, содержания и общего тона «правил» Б. Гейтса и «правил», предложенных респондентами. Интерпретация в этом случае достаточно сложная. Сходство может быть объяснено как влиянием самих «правил» Б. Гейтса, так и социальным контекстом, в котором формируется подростково-юношеский возраст в России.

Литература:

1. http://avburakova.ucoz.ru/index/b_gejts_o_raznom/0-18
2. <http://spravochnikprof.narod.ru/klimov.html>
3. http://www.businessodessa.ru/?page_id=64
4. <http://www.jurvestnik.psu.ru/index.php/ru/vypusk-1-23-2014/27-2010-12-01-13-31-58/1-23-2014/548-mxitaryanlyu-deyatelnost-sovestnyx-sudov-v-dorevolucionnoj-rossii-na-primere-permskoj-gubernii>
5. <http://xn----7sbbbfrcknutbdddhdh1cu8l.xn--plai/info/news/biznes-uvlekatelneyshaya-igra-v-kotoroy-maksimum-azarta-sochetaetsya-s-minimumom-pravil-b-geyts/>.
6. <https://studfiles.net/preview/3235095/>.
7. Глоссер У. Школы без неудачников. Просвещение, 1991 г.
8. Сборник программ победителей VI Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы». М., 2014 г.
9. Снегирёва Т. В. Старший возраст //Рабочая книга школьного психолога. Под ред. И.В. Дубровиной, М., Просвещение, 1991.

ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭГОИСТИЧНОГО ПОВЕДЕНИЯ

*Е.В.Омельчанко,
кандидат психологических наук, доцент,
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна*

Достаточно знакомая ситуация: ребенок ведет себя эгоистично, думает только о своих желаниях, не считается с окружающими. Вывод очевиден: ребенок эгоист. Что делать? Этот вопрос очень популярен сегодня среди родителей, воспитателей, педагогов. В такой ситуации советуют пойти к психологу, чтобы разобраться в этой проблеме и в итоге решить ее. Психолог с помощью коррекционных занятий (советов, упражнений) будет пытаться помочь преодолеть эгоизм, научить ребенка думать не только о своих желаниях, но и считаться с желаниями окружающих. Но будут ли все эти коррекционные занятия эффективными?

В психологии эффективность коррекционного воздействия оценивают с точки зрения разрешения реальных трудностей, которые явились причиной обращения к психологу. Особое значение здесь имеет динамическое содержание периода возрастного развития, так как необходимо учитывать относительно стабильные возрастные периоды, периоды сензитивные, периоды кризисные, которые принципиально изменяют динамику внутреннего мира человека. Эффективность коррекционного воздействия будет определяться степенью его соответствия тенденциям возрастного периода.

Кроме того, целесообразность проведения коррекционной работы во многом определяется развитостью теоретических представлений о предмете воздействия, в нашем случае – эгоизма и его преодоления. Однако при попытке дать научное определение понятия эгоизм возникают немалые трудности, поскольку при множестве трактовок и определений до сих пор не существует единого мнения о его психологической сущности. Эгоизм характеризуют как «инстинкт», «черту характера», «свойство личности», «особенность личности или психического состояния», «жизненный принцип и моральное качество» [2, с. 12]. Зачастую он рассматривается в одном синонимическом ряду с нарциссизмом, гедонизмом, личностной уникальностью, мотивацией. В связи с этим возникает вопрос: что именно мы должны корректировать в поведении ребенка?

Неоднозначность трактовок, недостаточная разработанность, отсутствие адекватных критериев определения этого феномена создают трудности как в теоретическом осмыслении эгоизма, как психического явления, так и в области практического применения – нахождения эффективных коррекционных способов и приемов преодоления эгоизма, устранения его негативных последствий для человека. А между тем он существенно влияет на направление, содержание и результаты любой человеческой деятельности.

Известно, что эффективность коррекционной работы на 90% зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы. В данном же случае возникает проблема реализации принципа единства диагностики и коррекции, так как из-за многозначности понятия трудно подобрать необходимые методики, вследствие чего становится невозможным вести эффективную и полномасштабную коррекционную работу.

К тому же многозначность понятия эгоизм влечет за собой еще одну проблему – различие взглядов на его происхождение. Родился ли ребенок эгоистом? Или же он по своей природе альтруист? Должен ли он заботиться только о себе? Или обязан считаться с интересами других людей?

Все концепции эгоизма условно могут быть разделены на две большие группы: признающие примат биологических либо социальных факторов его происхождения, причем в рамках указанных подходов изучаются отдельные стороны эгоизма: результативные аспекты эгоистического действия, особенности воспитания, приводящие к развитию эгоизма, и, соответственно, приемы его коррекции [2, с. 8].

Автор теории рекапитуляции С.Холл считал крайний эгоизм, индивидуализм, собственничество свойствами детской природы, дающими

ребенку ощущение своего Я. Разрешите ребенку быть эгоистом, позвольте ему лгать, обманывать, пока эти силы не исчерпают себя; яркие эгоистические поступки порождают у ребенка идею его «Я» - призывают биогенетики педагогов. Вмешательство в «естественный» ход развития рассматривается ими как насилие над личностью.

З. Фрейд рассматривал эгоизм как врожденное свойство личности, состояние, изначально присущее человеку. Эгоизм, по его мнению, является сущностью человеческой природы и главным принципом человеческих отношений [6]. Его нельзя искоренить, ибо он связан с самой природой, натурой человека и потому присущ ему с самого рождения до смерти.

Точку зрения З. Фрейда разделял американский политик, 31-й президент США Г. Гувер. Он истолковывал эгоизм как биологический инстинкт, извечно заложенный в природе человека, и тем самым оправдывал его аморальное поведение [9]. В том, что человек проявляет эгоистические устремления, виновата его природа, а не социально-экономические условия, в которых он живет и развивается.

В рассмотренных выше исследованиях эгоизм выступает сущностью человеческой природы и главным принципом человеческих отношений и развития. И если сама человеческая природа эгоистична, то незачем стараться её переделывать. Эгоизм есть явление биологическое.

Данные концепции опровергают целесообразность проведения коррекционной работы по преодолению эгоизма, так как человек биологически запрограммирован на совершение эгоистических поступков и бессилен сопротивляться действию собственных отрицательных качеств.

Иначе рассуждает крупный британский биолог Ричард Докинз в своей работе об эволюции «Эгоистический ген». Докинз предлагает: «Давайте попробуем учить щедрости и альтруизму, ибо мы рождаемся эгоистами. Осознаем, к чему стремятся наши собственные эгоистичные гены, и тогда у нас по крайней мере будет шанс нарушить их намерения - то, на что никогда не мог бы посягнуть ни один другой вид живых существ. Наши гены могут приказывать нам быть эгоистичными, но мы вовсе не обязаны подчиняться им всю жизнь. Просто научиться альтруизму при этом может оказаться труднее, чем, если бы мы были генетически запрограммированы на альтруизм» [1, с. 8]. Вывод, к которому приходит Р. Докинз: «мы должны учить наших детей альтруизму, поскольку нельзя ожидать, что он составляет часть их биологической природы» [1, с. 82].

Рассмотренные нами точки зрения зарубежных авторов, безусловно, во многом спорны, однако нельзя не согласиться с тем, что они способствуют лучшему пониманию некоторых аспектов проблемы эгоизма, которые еще не получили исчерпывающего критического освещения в отечественной психологической литературе.

В отечественной психологии (особенно в советский период) принято считать, что развитие эгоизма и превращение его в доминирующую направленность личности есть следствие неправильного воспитания, а иногда и неблагоприятных условий жизни. Эгоизм здесь имеет исключительно

приобретенный характер. Большинство отечественных психологов в вопросе взаимодействия эгоизма и альтруизма выражают отрицательное отношение к первому и положительное ко второму.

В.Н. Мясищев относит эгоизм к характерологическому образованию, а детерминирующими его факторами считает деспотизм воспитания, отсутствие ласки, черствость, враждебность по отношению к ребенку, отсутствие у ребенка друзей и детского общества, нужду, болезнь родителей, наличие в семье других детей, которым отдается предпочтение, а так же баловство, отсутствие примера отзывчивости, не достаточную активность личности или её пассивность, выраженность личных самозащитных тенденций: «эгоистическая установка воспитывается у субъекта в результате определенных сочетаний отдельных перечисленных условий и имеющихся наличных, отчасти эндогенных особенностей его личности» [5, с. 309].

Н.Д. Левитов утверждает, что эгоистами «не рождаются», а становятся «в результате неправильного воспитания, а иногда и неблагоприятных условий жизни» [4, с. 46]. Позже Е.В. Субботский будет утверждать, что «люди не рождаются альтруистами», поскольку главный принцип формирования альтруизма – это не только «потребление» добра, но и его «производство», ощущение ответственности за доброе в мире» [8, с. 59].

К причинам возникновения эгоизма Н.Д.Левитов относит также недостаточное внимание к формированию у детей общественной направленности. Предупреждать и искоренять эгоизм лучше всего, как писал Н.Д.Левитов и другие психологи, удастся в коллективе. Детей нужно привлекать к коллективному труду, направленному на общее благо, поощрять работу школьника, выполненную им для коллектива, каждое проявление заботы о других людях. Но коллективные мероприятия общего порядка следует дополнять индивидуальным подходом, который осуществляется в коллективе и с помощью коллектива, и в этом смысле гармонично дополняет общий воспитательный процесс.

В.А. Крутецкий также признает, что эгоизм есть следствие неправильного воспитания как в семье, так и в коллективе. Для искоренения эгоизма у детей кроме воспитательных мероприятий общего характера, исследователь предлагает применять некоторые специфические приемы. Так, например, полезно «систематически давать почувствовать ребенку неудобство и неприятности от того, что другие также не считаются с его интересами» [7, с. 741].

Можно привести еще множество примеров рассуждения отечественных психологов по данному вопросу, но характерной чертой для всех них будет являться целесообразность проведения коррекционной работы по преодолению эгоизма. Проведенный нами анализ литературы показал, какое огромное количество рекомендаций, советов по преодолению эгоизма предлагают психологи, порой наивных и противоречащих друг другу: от «не говорите детям, что они эгоистичны» до «применяйте соответствующие штрафные санкции». Отметим и тот факт, что эти же рекомендации можно встретить и в списке по преодолению агрессивности и других трудностей в поведении.

В одной из последней серии «Сказочная педагогика» книг «Эгоизм и хвастовство» автор В.Г. Кротов отмечает, что эгоизм – это «незаселённость души другими людьми» [3, с. 15]. Он имеет вполне естественное происхождение, так как «когда ребёнок появляется на свет, он некоторое время вынужден в каком-то смысле быть эгоистом, всеми силами отстаивать собственное существование», но со временем он может стать «мучительным обстоятельством жизни, своего рода одиночной камерой, которая сложилась для малыша из его собственных желаний» [3, с.15]. И поэтому «нужно помогать ребёнку искать двери из этой камеры, ведущие от себя к другому, искать окна, в которые виден обширный мир, полный человеческой заботы друг о друге» [3, с.15].

В.Г. Кротов добавляет, что «эгоизм - это болотце, в котором могут вязнуть самые замечательные индивидуальные достоинства, мешая развиваться гармоничной личности» [3, с.15]. Автор считает бессмысленным бороться с эгоизмом внешним подавлением, поскольку этот способ может загнать его вглубь, в подполье. Он считает, что можно в игровой форме, без занудства, исподволь формировать у ребёнка насмешливое отношение к эгоизму и показать его непривлекательную сторону, проигрышность, скучную механистичность, а помочь во всем этом может «сказочная педагогика».

Вместе с тем, В.Г.Кротов не отрицает, что и «взрослому человеку не так уж просто выбраться из эгоизма полностью», который в той или иной степени «обычно остаётся с нами, даже если мы уже понимаем, что это не самое лучшее душевное состояние» [3, с.6]. Поэтому все мы можем лишь стараться освободиться от него, уменьшать его долю в нашей жизни.

Однако вопрос, насколько то, что предлагает в «сказочной» педагогике В.Г.Кротов является по-настоящему эффективным, остается открытым, поскольку некоторые выводы автора, на наш взгляд, несколько несостоятельны и попросту наивны.

Между тем, проблема эгоизма в современном обществе приобретает все большую актуальность. Родители, воспитатели, педагоги ждут помощи от психологов в ответе на вопрос «Что делать, если ребенок – эгоист?». Что могут предложить психологи?

На наш взгляд, пока не будет изучено конкретное психологическое содержание понятия «эгоизм», не будет выяснен его генезис, возрастные особенности развития, а также его роль как в формировании личности, так и в изменении ее структуры, любые психологические советы и коррекционные мероприятия будут неэффективными.

Особо подчеркнем, что психологическая диагностика и коррекция – это взаимодополняющие, а не исключающие друг друга процессы. Однако в связи с неоднозначностью самого понятия «эгоизм» и явного дефицита методических приемов в области его исследования, подбор и разработка диагностических процедур в настоящее время представляется серьезной проблемой, без решения которой невозможна эффективность любых коррекционных мероприятий.

Литература:

1. Докинз Р. Эгоистический ген. М.: Мир, 1993. 155 с.
2. Ершова Р.В., Омельчанко Е.В., Эгоизм: врожденное или приобретенное // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2015. - № 3. – С.7 – 15.
3. Кротов В. Эгоизм и хвастовство. Из серии «Сказочная педагогика» / В. Кротов — «Издательские решения», 2017.
4. Левитов Н.Д. Отчего возникают недостатки в характере школьников и как их исправлять. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. 83 с.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений / под ред. А.А. Бодалева. М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2003. 400 с.
6. Омельчанко Е.В. Проблема эгоизма в работах З. Фрейда // Журнал практической психологии и психоанализа. 2014. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/> (Дата обращения: 01.09.2018)
7. Педагогическая энциклопедия. В 4 т. Т. 4. М.: Советская энциклопедия, 1968. 912 с.
8. Субботский Е.В. Ребенок открывает мир. М.: Просвещение, 1991. 207 с.
9. Hoover H. American individualism. NY: Doubleday, 1922. 88 p.

ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В СЕМЕЙНОЙ АДАПТАЦИОННОЙ ГРУППЕ

*С.Р. Антоникова,
педагог-психолог,
МКДОУ д/с №31, г. о. Чехов*

Сохранение и укрепление здоровья ребенка во все времена остается главной заботой родителей, а также приоритетным направлением деятельности педагогов в дошкольных образовательных организациях. Здоровье детей определяется рядом факторов, ведущим среди которых, в первую очередь, является образ жизни семьи, активность родителей в физическом воспитании детей. Семейное физическое воспитание способствует как полноценному развитию и укреплению здоровья детей, так и установлению благоприятного психологического микроклимата.

Ребенок раннего дошкольного возраста, начинающий посещать детский сад переживает особый период – адаптацию, привыкание к новым условиям жизнедеятельности, и от действий родителей будет зависеть насколько безболезненно будет протекать этот процесс. Раннее детство характеризуется интенсивным физическим и психическим развитием, при этом недостаточная зрелость нервной системы проявляется в «ранимости» ребенка, неустойчивых психических состояниях. Пребывание в стрессовых ситуациях может привести к эмоциональным нарушениям и может повлиять на психофизическое

состояние малыша. При этом качество физического ухода за ребенком (питание, сон, одежда) обязательно сказывается его самочувствии.

Современные родители зачастую не имеют достаточно глубокого представления о жизни ребенка в детском саду, о созданных там условиях пребывания, воспитания и обучения. Поэтому нужно начинать сотрудничество с семьями малышей перед их поступлением в дошкольную организацию. При этом формирование здорового образа жизни ребенка в адаптационный период выходит на первый план и является важным направлением просветительской деятельности педагога-психолога.

Существуют успешные практики включения родителей в процесс адаптации, один из примеров – *семейная адаптационная группа*, которая создается в рамках психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; данная форма работы предложена И.В. Лапиной [3]. Задача педагога-психолога - создать эмоционально комфортные условия пребывания детей в детском саду через организацию совместных встреч будущих воспитанников и родителей с воспитателями группы и другими специалистами. Пропаганда здорового образа жизни здесь реализуется через групповое психологическое консультирование, которое проводится в форме лекций, дискуссий, ролевых игр и упражнений, с помощью которых можно успешно информировать родителей о необходимости и способах поддержания здоровья ребенка.

На первых встречах семейной адаптационной группы родителей знакомят с рекомендованным *режимом дня* ребенка. В результате точной организации сна, бодрствования, питания у ребенка вырабатывается стереотип поведения, охраняющий нервную систему от переутомления, улучшается качество сна, характер и длительность бодрствования. Родителям выдаются памятки с режимом дня, организуется групповое обсуждение важности его соблюдения и возможные последствия его нарушения.

Питание - один из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка и состояние его здоровья. Рациональное питание воздействует на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы, укрепляет иммунную систему. Родителям сообщается о режиме питания, количестве и времени приема пищи, суточном рационе дошкольника. Далее им предлагается выполнить игровое упражнение «Составь меню», где дается примерный перечень блюд детского сада; родители должны отметить из перечисленного, что они готовят дома. Для образца предоставляется меню одного дня детского сада. Родителям, необходимо составить свое меню, используя блюда, которые они могут приготовить из данного списка. Делается вывод о том, что ребенку легче привыкнуть к блюдам, приготовленным в детском саду, если такие же блюда будут готовиться и дома.

Правильный выбор *одежды* ребенка по сезонам является одним из звеньев профилактики заболеваемости и закаливания. Зачастую родители слишком тепло одевают своих малышей, стараясь предотвратить болезнь, но эти действия ошибочны. У таких малышей не формируется стойкость иммунной системы. Родителям можно предложить игру «Одень малыша»:

командам даются карточки с названием или изображением предметов одежды и задание, например, «Как вы оденете ребенка на улицу, где температура воздуха 10-14 °С?» или «Что одеть ребенку в помещении с температурой 22-24 °С?» Результаты обсуждаются, поощряется высказывание различных мнений.

На встречах семейной адаптационной группы рекомендовано присутствие медицинского работника, который дает рекомендации родителям по витаминизации, закаливанию, гимнастике и массажу, профилактических прививках. Он может порекомендовать родителям фито- или ароматерапию для детей с повышенной возбудимостью, для часто болеющих.

Психологическое здоровье ребенка в период адаптации обеспечивается предметной игрой и эмоциональным общением с мамой. Основываясь на этом знании, педагог-психолог помогает родителям выстраивать стратегию воспитания и находить способы взаимодействия с ребенком. Можно познакомить родителей с вариантами адаптационных игр, среди них игры на развитие сенсорного восприятия, релаксационные игры с песком, водой и сыпучими элементами, пальчиковая гимнастика, куклы-бибабо. Выбрать полезные игрушки поможет упражнение «Магазин игрушек» - родителям предлагается перечень, затем каждый выбирает из этого списка игрушку, которую он не будет приобретать своему ребенку, и объясняет, почему был сделан такой выбор. Также родителям предлагаются варианты игрушек, которые можно сделать своими руками из привычных вещей или бросового материала. Такие игры способны снизить эмоциональное напряжение и переключить внимание малыша на деятельность, которая приносит ему удовольствие, при этом создавая здоровую психологическую обстановку в семье.

В нашей образовательной организации успешно реализуется программа семейной адаптационной группы. Итоги мониторинга адаптации говорят об уменьшении срока и тяжести этого процесса, что является важным аспектом совершенствования здоровьесберегающего компонента путем предотвращения психосоматических заболеваний детей раннего возраста. При этом психологическое просвещение родителей, включенное в данную программу, позволяет формировать культуру здорового образа жизни семьи и обеспечивать надлежащую поддержку и уход за ребенком в период привыкания к детскому саду.

Литература:

1. Афонькина, А.Ю. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал. – Волгоград: Учитель, 2013.
2. Кремлякова, А.Ю. Психологическое сопровождение детей с раннего возраста в ДОУ. – СПб.: Детство-пресс, 2013.
3. Лапина И.В. Адаптация детей при поступлении в детский сад: программа, психолого–педагогическое сопровождение, комплексные занятия. ФГОС ДО. - Волгоград: Учитель, 2017.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЕКТИРОВАНИЯ В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОБЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ

*Н.Н. Шевелёва,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой развития образования,
ФГАОУ ДПО «Центр реализации государственной образовательной
политики и информационных технологий»,
г. Москва*

Отчётливо понимается, что целью современного отечественного образования является не только получение школьниками доступного качественного образования, но сохранение и укрепление их здоровья [1]. Образовательные организации должны обеспечить всем субъектам образовательных отношений безопасную образовательную среду, благоприятную для сохранения и укрепления здоровья. Возникает необходимость в проектировании такой деятельности по созданию школ здоровья.

Известно, что некоторые проекты в области образования оказались неэффективными, вызвали сопротивление участников их реализации и отрицательные отзывы. Как правило, это связано со структурными (управленческими, ресурсными и социальными), педагогическими (профессиональными и личностными) рисками. Успешное управление проектами может помочь школам в этом:

- проекты развития школ здоровья необходимо планировать таким образом, чтобы они имели перспективу реализации;
- проектировать проекты развития школ здоровья таким образом, чтобы они были управляемыми и сохраняли сотрудничество заинтересованных сторон;
- использовать эффективные методы управления для мотивации участников.

Безусловно, при проектировании таких школ целесообразно использовать технологии проектного менеджмента, разработки сценария предстоящих событий, в том числе технологию форсайт.

Известно, что форсайт не является ни прогнозом развития событий, ни планом действий. Как правило, это карта достаточно вероятных событий, которые могут произойти в обозримом будущем и которые важно учитывать для принятия решений в настоящем. В данном контексте образовательной организации важно определить направления её развития в ближайшем будущем по формированию здорового образа жизни.

По мнению большинства исследователей, большинство документов, рекомендаций, программ, в том числе и ФГОС общего образования, направлено на сохранение и укрепление здоровья школьников. Вопросы целенаправленного проектирования системы работы организации по

реализации школ здоровья, в том числе с использованием проектного менеджмента, технологии форсайт недостаточно проработаны.

Вызывает интерес педагогический опыт зарубежных стран по решению этой проблематики. Так в школах Китая выбраны такие приоритетные направления, как: гармонизация ребенка с окружающей средой, реализация оздоровительных методик, формирование здоровьесберегающего пространства, под руководством воспитателя коллективное снятие стрессообразующих факторов образовательной деятельности, устранение негативных факторов (отсутствие горячего питания, несоблюдение санитарных требований), оздоровительный туризм, обеспечение материально-техническими и финансово-экономическими условиями. Важным педагоги считают привлечение СМИ, следование примеру взрослых в их ориентации на здоровый образ жизни, групповые оздоравливающие упражнения на переменах, разнообразие спортивного досуга, танцы, выставки здоровьесберегающей направленности.

Вызывает интерес опыт США, где при организации данной деятельности используется проектный менеджмент и реализуются следующие модели здоровьесбережения:

- «Школьные оздоровительные источники для детей» (SHARP), включающая программы: «Профилактика болезней»; «Рациональное питание»; «Рост и развитие»; «Личное здоровье»; «Эмоциональное здоровье»; «Здоровье семьи»; «Потребительское здоровье»; «Общественное здоровье»; «Безопасность и первая помощь»;

- модель «Всеобщее здоровое образование для детей» (СНЕК), состоящая из пяти программ: «Обо мне»; «Как я расту»; «Пища, которую я употребляю»; «Выбор, который я делаю»; «Как я остаюсь здоровым»; модель «Оздоровительное расписание школ» (PGHCP/SHCP). Широко используются наглядные материалы и возможности современных информационных технологий.

Небезынтересно отметить, что в Германии каждая земля определяет руководящие принципы, касающиеся того, как должно выглядеть точное преподавание в области профилактики здоровья. Например, в Баварии реализуется Концепция "Хорошей здоровой школы", причём каждая образовательная организация решает сама вопрос о степени и темпах её реализации в зависимости от условий и потребностей. Этот проект характеризуется реализацией принципов комплексности, системности и участия всех заинтересованных сторон. Разработчики Концепции справедливо считают, что цели будут достигнуты, если улучшится здоровье (авторы оперируют определением ВОЗ: «Здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и недугов») как обучающихся, так и педагогов [2]. Каждая школа может выбирать свой проект развития, направленный на создание хорошей здоровой школы, и улучшать образовательную деятельность, что будет способствовать улучшению здоровья её участников, где могут быть использованы следующие меры:

- в области обучения, например, измененные расписания и режима отдыха, эмоциональное обучение, использование двигательных форм обучения, смен видов деятельности; использование музыкальных ресурсов; в области менеджмента, например, согласованная управленческая команда, управление здоровьем здания, здоровый дизайн школьного двора, здоровое питание в школе, развитие педагогических команд, обсуждение вопросов, ориентированных на развитие личности, обучение педагогов управлению стрессом и оптимизация их работы, психологическое сопровождение учителя и т.д.

- в области «школьного климата и школьной культуры», например, формирование самореализации школьников, содействие формированию их самооценки, педагогический дизайн здания школы, продвижение коммуникации и социального обучения, создание родительской контрольной группы, участие школьников в управлении школы.

Таким образом, опыт отечественного и зарубежного образования рекомендует при организации школ здоровья использовать методы проектного менеджмента. Такая деятельность должна быть организована профессионально. Профессиональное управление проектами позволяет устранить недостатки и проблемы школы, такие, как отсутствие сотрудничества, неэффективная организация, отсутствие общих целей и ценностей, неэффективное управление информацией. Эти негативные факторы не только снижают качество деятельности организации, но и способствуют ухудшению здоровья участников образовательных отношений. Если менеджмент проекта показывает пути решения для устранения этих проблем, то он служит для установления связи между эффективностью деятельности школы и сохранением, укреплением здоровья их участников.

Представляется, что для создания проекта развития школы здоровья необходимо определить: исходное состояние школы, основные предпосылки для её развития; образ желаемого будущего состояния этого проекта, выраженного в виде основной цели проекта и основных задач управления; состав и структуру действий по переходу от настоящего к будущему; целевые показатели, раскрывающие конечные результаты проекта школы здоровья; данные о ресурсах, необходимых для выполнения мероприятий и о сроках их осуществления; оценку результативности мероприятий и их эффективности. В таких школах сохранение и укрепление здоровья не понимается как дополнительная задача среди других, а как забота о важных условиях образовательной деятельности, даже как выполнение некой миссии в области воспитания и обучения.

Среди принципов, применимых к проекту школа здоровья можно отнести следующие:

- ✓ управление проектами и четкое определение обязанностей его участников;
- ✓ согласованные и поддающиеся проверке цели;
- ✓ прозрачное и полное планирование;
- ✓ регламентация документации осуществления проекта;

✓ раннее выявление и контроль рисков и проблем, определение мер их профилактики и преодоления.

Реализация проектов в сфере здоровья, кроме непосредственно сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательной деятельности, может иметь следующие эффекты:

- мобилизация имеющихся ресурсы и организация сотрудничества участников проекта;
- освоение участниками проекта новых профессиональных компетенций вне основного поля деятельности;

Успешность реализации проектов, в том числе и в сфере здоровья, как показывает практика, зависит от трёх факторов: качество содержания проекта, мотивация участников к сотрудничеству и принятию коллегиального решения, компетентная команда единомышленников.

Известно, что большинство проектов терпят неудачу не из-за качества их технического задания, а скорее из-за мотивации тех, кто участвует в этом процессе, и в принятии и реализации результатов. В данной ситуации

менеджеры школ и руководители проектов должны знать о том, что в школе разные точки зрения и мотивы для участия в проекте школа здоровья, которые могут привести к негативной оценке или пропаганде новых идей. Отдельные учителя могут опасаться перемен или поставленные слишком высокие цели определяют их негативное отношение. На уровне школы могут возникать такие конфликты, если отсутствуют общие цели и ценности для её развития, устойчивые социальные отношения и взаимное доверие.

Развитие признания значимости такой деятельности могут способствовать:

✓ Участие заинтересованных лиц в принятии решения. Максимально ранняя и подробная информация и содержание участия всех заинтересованных лиц может уменьшить страхи или неприятие проекта и увеличить принятие. Прозрачные решения предотвращают конкурирующие амбиции и недоразумения.

✓ Управление связью и информацией. Эффективное управление информацией - одна из важнейших сквозных задач в управлении проектом, поскольку недостаточная осведомленность может усилить сопротивление и распространить негативную информацию, тем самым произойдёт поляризация «информированных» и «неинформированных».

✓ Поддержка и оценка. Мотивация к участию в проекте может быть сохранена только в долгосрочной перспективе, когда в школе есть культура оценки и обратной связи. Для участников проекта этим является интерес и поддержка руководства школы и невовлеченных учителей.

Руководство школы играет центральную роль во всех процессах развития организации. Проект можно успешно контролировать только в том случае, если соотношение управление проектами определяется как «временное управление», поскольку «непрерывное управление» является чётким и бесконфликтным. Поскольку «временное управление» означает следующее: руководство школы дает специальные задания и делегирует решение проблемы команде проекта и

тем самым делегирует ответственность за один временный период. Между «непрерывным управлением» и «временным управлением» должен существовать регулярный обмен содержанием, получением консультаций, утверждение мер об использовании ресурсов.

На этапе инициирования проекта целесообразно сформировать проектную группу из 5-9 человек различных типов личности, компетенции которых дополняют друг друга. В ходе работы группы участники могут:

- ✓ транслировать различные точки зрения, но в результате должны;
- ✓ вырабатывать общие коллегиальные решения.

Проект начинается с определением его идеи (которая может родиться как внутри организации, так и поступить извне), описания проблемного поля, имеющихся ресурсов, определения целей, задач, результатов, индикаторов и показателей результатов, составления дорожной карты.

Немаловажным фактором реализации проекта в сфере здоровья является корректная формулировка цели и задач. Цель – ожидаемый результат улучшения проблемной ситуации. Формулируя цель проекта, проектная группа должна ответить на вопросы: что нужно достичь в ходе реализации проекта и каков планируемый результат. Корректная формулировка цели во многом определяет успешность проекта. Для оценки корректности цели и задач можно воспользоваться SMART-методом и ответить на следующие вопросы[3]:

smart	Вопрос	Да/Нет
Specific	Цель конкретна, значима? Участники проекта будут понимать, что от них ждут, когда и сколько?	
Measurable	Цель измерима?	
Achievable	Цель достижима (цель должна быть ориентирована на конкретные действия)?	
Relevant	Цель актуальна, уместна в данной ситуации, выполнение данной задачи действительно необходимо?	
Time-bound	В цели определён точный период её реализации?	

Существуют технологии управления проектами, которые способны оптимизировать процесс. Одна из таких технологий – форсайт: проектная группа создаёт образ желаемого будущего и осуществляет его.

Задачи управления проектами в сфере здоровья:

- сформировать проектную команду и подобрать исполнителей;
- определить цели проекта и обосновать их (например, используя SMART-метод);
- определить структуру проекта (задачи, основные этапы работы);
- определить необходимый объем (бюджет) и источники;
- финансирования, составить смету проекта;
- составить дорожную карту;
- обеспечить необходимые ресурсы, включая поиск и привлечение внешних ресурсов;

– разработать программу идентификации и страхования рисков, в которой определить возможные риски, факторы их возникновения, меры профилактики и преодоления;

– обеспечить контроль, оценку и коррекцию реализации проекта.

Таким образом, разделить проект на этапы:

- 1) предпроектный анализ (анализ проблемной ситуации, изучение потребностей участников образовательных отношений);
- 2) формулировка концепции проекта (целеполагание);
- 3) мобилизация ресурсов (кадровых, материально-технических, финансово-экономических, методических и т.д.) ;
- 4) реализация проекта;
- 5) мониторинг проекта;
- 6) развитие проекта или его завершение.

На этапе завершения проекта или его значимых частей (если проект имеет сложную структуру) важно провести рефлексию (констатировать результаты, полученные эффекты, определить потенциал развития). Также важно обсудить и популяризировать результаты проекта, констатировать его успешность. С этой целью могут быть организованы родительские собрания, семинары или вебинары для педагогической общественности, выступление на тематических конференциях, публикация материалов.

Литература:

1. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 года №761 О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы [Электронный ресурс]. URL:

<http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&firstDoc=1&lastDoc=1&nd=102156900>

(дата обращения: 22.08.2018).

2. Устав Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/about/mission/ru/> (дата обращения: 22.08.2018).

3. Виханский, О.С., Наумов, А.И. Менеджмент: учебник / О.С. Виханский, А.И. Наумов. – 4 – е изд., перераб. и доп. – М.: Экономистъ, 2006. – 670 с.

СОМНОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК НОВЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ В РАБОТЕ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

*С.А.Курганов,
магистрант 2 курс, факультета психологии,
Московский государственный областной университет
Член Российского общества исследователей сновидений
г.Москва*

В настоящее время в нашей стране многое делается в сфере образования, большие усилия направлены на повышения качества и результатов обучения в школе, однако недостаточно внимания уделяется таким на наш взгляд важным показателям как здоровый сон ребенка.

В связи с этим видится возможным внедрение сомнологических знаний в инструментарий социальных педагогов с целью повышения их компетентности в вопросах здоровьесбережения, а так же психологических и педагогических факторах на которые может влиять сон.

Социокультурный мир ребенка представляет собой социально-педагогическую характеристику, определяющую своеобразие восприятия им окружающей действительности (среды жизнедеятельности), реагирования на нее и проявления в ней в процессе социального изменения его личности в соответствии с возрастом. Он характеризует типичные реакции, отношения и поведение в конкретном социуме [11], изучение этих характеристик и их правильное использование в педагогической деятельности и является одной из основных стратегий работы социального педагога. Также социальный педагог в своей работе должен содействовать созданию обстановки психологического комфорта, организовывать разнообразную деятельности обучающихся (воспитанников, детей), ориентируясь на особенности их личности, что будет способствовать развитию мотивации к соответствующим видам деятельности. В связи с этим социальный педагог должен обладать знаниями социальной, возрастной и детской психологии; основ здоровьесбережения и организации здорового образа жизни, технологий диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; социально-педагогической диагностики (опросов, индивидуальных и групповых интервью), иметь навыки социально-педагогической коррекции и снятия стрессов [2].

В данных психолого-педагогических аспектах, социальному педагогу может помочь современные знания о таком важном аспекте человеческой жизни как сон. Состояние сна представляет собой особое состояние сознания человека и животных, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Наукой, изучающей сон живых существ, называется сомнологией [4].

Важным аспектом исследования сна является изучение сновидений. Сновидения представляют собой результат проявления потребностей человека. В свою очередь образный ряд сновидений формируется как результат опредмечивания (с помощью имеющихся в памяти представлений субъекта)

внутренних психических и соматических процессов, а так же внешних раздражителей, для удовлетворения потребностей во впечатлениях, а так же контроля и управления организмическими процессами с целью восстановления и поддержки психического и соматического гомеостаза [1].

В контексте этого социальный педагог может изучать особенности психологического состояния своих подопечных с помощью различных методик работы со сновидениями, одной из которых может быть рисование сюжетов виденных сновидений. В соответствии с этим выделяется два направления которые могут помочь в работе социального психолога – работа со сновидениями (изучение психической активности во сне) и обеспечение нормального здорового сна ребенка (гигиена сна).

В зависимости от возраста отмечаются различные особенности сна. У ребенка в возрасте семи лет, на первом году обучения в школе потребность во сне более выражена. Можно обратить внимание на то что дети в дошкольном возрасте имеют возможность и необходимость спать не только ночью но и в течение дня, так называемый тихий час в детском саду. Придя же в школу, меняется не только умственная нагрузка, но и появляются целенаправленные уроки, возрастает и физическая нагрузка. По мере взросления потребность в более продолжительном сне более десяти часов постепенно пропадает. У школьников на первом году обучения в возрасте около семи лет мы можем наблюдать среднюю потребность во сне около десяти с половиной часов, и по мере взросления к возрасту тринадцати, четырнадцати лет продолжительность сна сокращается до средних восьми с половиной часов. Соотношение быстрого и медленного сна к семи годам уже почти сформировано и по мере взросления будет отличаться незначительно, но все же в более раннем школьном возрасте быстрый сон чуть менее продолжителен нежели у старших школьников. (рис.1)

Имеется корреляция качества сна с успеваемостью [10]. Так, в ходе проведенного нами в школе №2075 г. Москвы эксперимента было показано, что продолжительность сна ученика, учившегося на удовлетворительные оценки была примерно на час меньше чем у «отличника» и составляла около 8 часов, в то время как второй спал более 9 часов [8]. Также в данном эксперименте было продемонстрировано, что в девятом классе имеется резкое повышение психической активности во сне, выражающееся в значительном почти в два раза увеличенном количестве запомненных сновидений по сравнению с учениками старшей или младшей возрастной группы. Подобные результаты были получены и в ряде отечественных [3] и зарубежных исследований [14].

Поскольку обучающиеся данного возраста имеют наибольшие проблемы с обучением в школе, и требуют дополнительного внимания к их психологическому, эмоциональному состоянию. Поэтому необходимо включать в работу социального педагога деятельность, направленную на пропаганду улучшения качества сна обучающихся, и иных категорий граждан, с которыми работает социальный педагог [9]. Также социальный педагог при проявлении форм негативной девиации должен иметь представление о психической активности во сне у учеников, если такое требуется.

Содержание сюжета сновидения детей по мере их взросления так же меняется. Если у детей в возрасте до пяти лет сновидения напоминают скорее статичную картинку. Дети в возрасте пяти шести лет давали более подробные рассказы, в которых просматривалась простая сюжетная линия, хотя и в этих сновидениях дети осознавали себя только в качестве зрителя. Также с увеличением возраста ребенка наблюдается возрастание эмоциональности, постепенное изменение характера мотивации с преобладанием простых (потребность в еде, жажда) и появление сексуальных мотиваций у подростков в сюжетах сновидений [6]. Внутренняя жизнь и проблемы человека так же находят свой выход в сновидениях, поскольку сновидения это часто наши запретные желания которые мы не можем удовлетворить или наши нерешенные проблемы на которых мы зациклены .

Для того, чтобы повысить компетентность социальных педагогов в области работы со сновидениями им также необходимо понимать особенности психической активности во сне в разном возрасте и при различном эмоциональном, физическом и психологическом состоянии обучающихся. Работа социального педагога со сновидениями должна сводиться к тому, что бы дать человеку понять, откуда берутся его сновидения, проработать особенности его психики. По мнению З. Фрейда, «Кто не умеет объяснить себе возникновение сновидений, тот напрасно будет стараться понять различного рода фобии, навязчивые мысли, бредовые идеи с той целью, что бы оказать на них терапевтическое воздействие» [12]. В свою очередь работа социального педагога смыкается с работой с различными формами психической и педагогической патологии человека. Социальному педагогу следует понимать структуру формирования сновидений своих подопечных для того чтобы быть успешным в своей профессии и помогать им в преодолении сложных жизненных ситуаций. Так одним из методов работы со сновидениями может быть рисование[7], где ребенок рисует увиденное сновидение или какую-то его часть и в дальнейшем с помощью ассоциативного ряда социальный педагог может выйти на интересующую проблему или девиацию. Напомним, что сам метод рисования применяемый с детьми имеет сам по себе игровую форму. Так же нельзя забывать о технической стороне вопроса, не следует ожидать от ребенка красочной картинкой предоставив ему лишь несколько цветов краски.

Каким образом социальный педагог может добиваться улучшения сна своего контингента обучающихся? Для этого необходимо всемерно пропагандировать и разъяснять правила здорового сна – так называемую гигиену сна. Гигиена сна очень важная деталь здоровьесбережения и представляет собой достаточно широкое понятие, регламентирующее организацию среды обитания и поведения человека с целью достижения максимального качества сна. Основными рекомендациями в рамках поддержания правильной гигиены сна являются: обеспечение комфортного окружения сна; понижение уровня физической и умственной активности в период, предшествующий сну; исключение приема стимулирующих и мешающих засыпанию веществ и пищевых продуктов; установление и

соблюдение регулярного распорядка подъема и отхода ко сну (режим сна); использование постели только для сна.

1. **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА.** Ребенку необходимо выработать привычку засыпать и просыпаться в одно и то же время, как в будни, так и в выходные дни.

2. **ИЗБЕГАЙТЕ СНА В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ.** Если же ребенок испытывает трудности с вечерним засыпанием, дневной сон категорически противопоказан, так как это нарушает формирование «давления сна» к вечеру.

3. **СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ СНА.** Длительность сна не всегда свидетельствует о его качестве. Сокращение времени сна может существенно улучшить его глубину и эффективность. Однако следует держать в рамках особенно в раннем школьном возрасте.

4. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВАШУ КРОВАТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ СНА.** Просмотр телевизора, принятие пищи, чтений книг пусть останутся за её пределами.

5. **ИЗБЕГАЙТЕ ВОЗБУЖДАЮЩЕЙ АКТИВНОСТИ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД СНОМ.** Засыпание – пассивный процесс, требующий душевного и физического расслабления и успокоения. Поэтому попытайтесь решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну, особенно в дни проверочных и контрольных работ в школе, помните ребенку так же важно выспаться, как и выучить уроки. Избегайте эмоционального выяснения отношений перед сном.

6. **РЕГУЛЯРНО ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.** Ребенок должен обладать физической активностью, особенно после долгого времени проведенного за партой и умственных нагрузок. Следует совершать ежедневно пешие прогулки. Дозированные нагрузки во второй половине дня за 4-5 часов до сна могут улучшить его качество и продолжительность, а также стать одним из наиболее эффективных методов снятия стресса.

7. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РЕЖИМ ПИТАНИЯ.** С переполненным или голодным желудком трудно погрузиться в сон. Последний прием пищи должен быть легким иметь место не позднее, чем за 2 часа до наступления сна.

8. **УМЕНЬШИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ.** Исключите употребление стимуляторов во второй половине дня: ребенку не следует принимать в пищу шоколад, кофе, газированные напитки после 16 часов

Заключение. Исходя из проделанной работы можно сделать выводы о том, что на современном этапе развития социально педагогической деятельности в нашей стране, интеграция сомнологических знаний в работу социального педагога может дать значительный положительный эффект в вопросах улучшения физического и психологического здоровья, профилактике педагогической запущенности, и девиантного поведения, а так же может оказать положительное влияние на качество обучения в школьном возрасте.

Продолжение работы в данном направлении на взгляд автора необходимо, и несомненно может принести значительные положительные результаты.

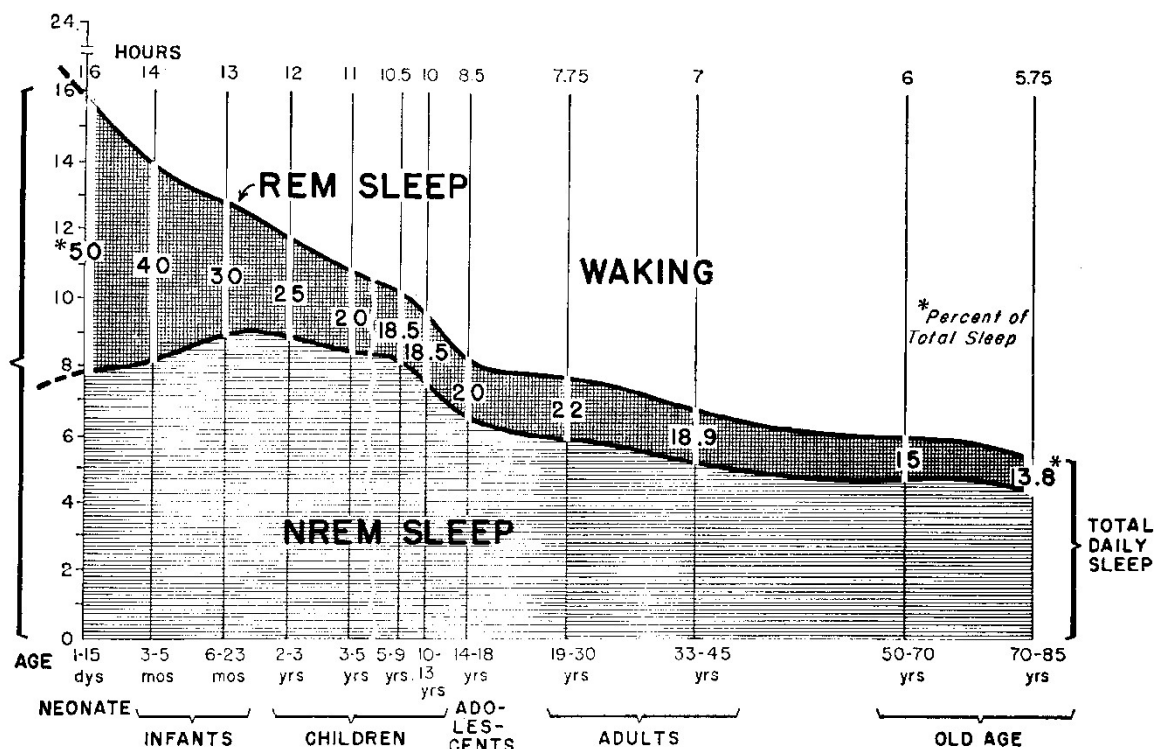


Рисунок 1.Изменение показателей сна человека в различные возрастные периоды. Цит. по Roffwarg H.P., Muzio J.N., Dement W.C. Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle [13].

HOURS-часов

REM SLEEP – быстрый сон

WAKING –бодрствование

NREM SLEEP- медленный сон

TOTAL DAILY SLEEP-суммарный суточный сон

PERCENT OF TOTAL SLEEP-процент от общего сна

AGE-возраст

NEONATE- новорожденный

INFANTS-младенец

CHILDREN-дети

ADOLESCENTS-подростки

ADULTS-взрослые

OLD AGE- пожилые

Литература:

1. Авакумов С.В. Психология сновидения. Научно- теоретический журнал «Ученые записки», №5(39)-2008г с.3-7

2. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих

3. Ковальзон В.М. Обучение и сон//Природа. Серия нейрофизиология// №7. 2009г
4. Ковальзон В.М. нейрофизиология и нейрхимия сна//Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М.Вейна и Я.И.Левина /Ред. М.Г.Полуэктов. М.: «Медфорум». 2016. С. 11 – 55.
5. Корабельникова Е.А. Возможности коррекции инсомнии без применения снотворных препаратов. Эффективная фармакология 12/2013 Неврология и психиатрия Спецвыпуск «Сон и его расстройства». С 30-36.
6. Корабельникова Е.А. Особенности сновидений у детей. Тезисы докладов пятой Всероссийской конференции 23-24 ноября 2006г.
7. Корабельникова Е.А. Детский сон: зеркало развития ребенка.- М.:Владос-пресс,2009.-400с.,24с.ил.
8. Курганов С.А. Сон, сновидение и обучение в школе, проводим параллели. Международное научное периодическое издание по итогам Международной научно-практической конференции (14 декабря 2015 г., г. Стерлитамак). /в 2 ч. Ч.2 - Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2015 с. 142-144
9. Курганов С.А., Полуэктов М.Г. Интеграция отдельных аспектов сомнологии в работу социального педагога. Психология обучения № 4. 2018г. С. 128-134
10. Курганов С.А. Сморгачева В.П. Константа сомнологии в парадигме педагогических наук//Профессионализм педагога: сущность содержание перспективы развития.-М.:МАНПО,2016.В2ч.Часть 1.-520с
11. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: Учебник. — М.: Гардарики, 2005. — 269 с.
12. Фрейд З. Толкование сновидений; пер с нем.-Минск: «Попурри»,2008-576с.
13. Roffwarg H.P., Muzio J.N., Dement W.C. Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle // Science. 1966. V. 152. No. 3722. P. 604-619.
14. Wheaton A.G, Chapman D.P, Croft J.B. School start times, sleep, behavioral, health, and academic outcomes: a review of the literature. May 2016. Journal of School Health 2016; 86: P.363-381.

ВОЛОНТЁРСТВО КАК ФОРМА МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*О.В. Ладанова,
заместитель директора по воспитательной работе,
МОУ-СОШ № 13,
г.о. Клин, Московская область*

Научить ребёнка быть здоровым, сформировать желание сохранить своё здоровье, мотивировать его к здоровому образу жизни — это одни из главных задач воспитательного процесса любой школы. И, если важность их — это аксиома, то с вопросом о формах и методах решения этих задач дело обстоит гораздо сложнее. Вопрос об их здоровье детям кажется неактуальным, так как ребёнок живёт настоящим. Окружающие соблазны доступны и приятны, а охрана здоровья требует сил, времени, ограничений. Поэтому для нас поиск форм мотивации к здоровому образу жизни стал первоочередным.

Как привыкли? Учитель рассказал, лектор выступил, кино посмотрели.. То есть, получили от взрослых людей готовую информацию о возможных (то есть, по мнению учащихся, маловероятных) проблемах, даже - запомнили. И всё. Задав несколько лет назад себе вопрос о причинах такого поведения, поняли: мы для них другое поколение. И дети скорее поверят другим детям, прислушаются к сверстникам, чем даже к авторитетным взрослым. Учитывая это, решили развивать у себя в школе волонтерство.

Принципы сформулировали так:

1. Знаю сам — расскажу другому!
2. Умею сам — научу другого!
3. Могу сам — помогу другому.

Так примерно 8 лет назад у нас стали активно использоваться формы волонтерства при формировании здорового образа жизни, и не только. Как это работает?

Знаю сам — расскажу другому!

Учащиеся — волонтеры изучают какой-то вопрос или тему, готовят элементарные визуальные сопроводительные элементы, раздаточный материал, отрабатывают его и выходят на разные детские аудитории. Это и индивидуальные проекты, и агитбригады. Готовят такие программы учащиеся с 1 по 11 класс. Учителя помогают, в большей степени, консультациями и сопровождением. С каждым годом их участие уменьшается. Аудитория для выступления — младшие учащиеся или ровесники. Но, порой, не менее интересно, когда, например, малыши приходят в 11 класс. И рассказывают им и о вреде курения. Не менее интересен и обратный вариант, когда учащиеся начальных классов, например, слушают старшеклассников, которые, безусловно, являются авторитетом.

Тимуровская работа с воспитанниками МДОУ включает в себя вопросы здоровьесбережения. Выступления перед малышами вызывают большой интерес и восторг.

Темы — самые разные: от зарядки до телефона доверия. По времени программы делаем короткими. Не более 5-7 минут. По опыту — большая информация не воспринимается. И волонтеры готовят свой КОРОТКИЙ раздел, разобрав его вдоль и поперёк. Трудно позже после 1- 15 выступлений забыть информацию. Дети видят, что их слушают, лишь в том случае, если они сами понимают, что говорят, и верят в это! Такой контакт, глаза в глаза, очень действенен.

Умею сам — научу другого!

При реализации данного принципа волонтерство очень удобная форма. Например, обучение навыкам мытья рук, правильному выполнению физических упражнений, алгоритму чистки зубов гораздо интереснее и результативнее, если в нём участвуют ученики и в роли обучающихся и в роли тьюторов.

Могу сам — помогу другому!

Не всегда, к сожалению, наше здоровье — только в наших руках. И тогда нужна помощь: реальная и конкретная. В нашей школе обучаются дети с ограниченными возможностями: и инклюзивно и в надомном отделении. В связи с этим, и педагогический и детский коллективы — очень толерантные. Постоянно находясь рядом с детьми с ДЦП и прочими нарушениями здоровья, никто не видит разницы между ними и остальными учениками. Чаще всего, есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Вот тут и нужна помощь. Так, в одном из классов мальчик Андрей Д., ребёнок с ДЦП, став полноправным членом коллектива, постоянно сопровождается учащимися класса. Дети сами договорились о негласном «дежурстве» и деликатно помогают ребёнку, страхуют во время движения по школе, в частности, на лестничных пролётах..

Совместно с волонтерами, обучающиеся с ОВЗ даже участвуют в спортивных соревнованиях, дискотеках, конкурсах. Это возможно лишь тогда, когда исчезают социальные барьеры. Волонтерство этому способствует.

Роль педагогов в подобных случаях — это, безусловно, грамотное педагогическое сопровождение и психологическая подготовка.

Говоря о такой форме работы, как волонтерство, нельзя не обратить внимание на общую организацию воспитательного процесса. Так, безусловно, уместны и разовые Акции, которые могут быть как запланированными, так и проводимыми по необходимости. Однако более интересны и целесообразны тематические Недели, Декады и месячники. Это позволяет более глубоко погрузиться в тему, уделить больше внимания подготовке, работать в системе.

Например, Во время проведения Недели здоровья в рамках Дня борьбы с курением, готовятся несколько разновозрастных программ, в том числе, для педагогов и родителей. Один и тот же ребёнок одновременно является и участником и выступающим в разных мероприятиях. Активное привлечение родителей, в первую очередь, через подготовку раздаточного материала, позволяет работать с семьёй. Администрация имеет возможность оказывать в полной степени методическое сопровождение. Школа формирует общий план мероприятий с учетом особенностей образовательной и воспитательной среды. Системный подход даёт большой результат. И волонтерство, в данном контексте, становится важным элементом, позволяющим охватить активной работой весь коллектив.

Таким образом, волонтерство – действительно, очень удачная форма для формирования у обучающихся положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Во-первых, ребёнок является непосредственным участником воспитательного процесса, что позволяет ему не только получать знания по теме «Здоровье», но и лучше их усваивать.

Во-вторых, объясняя правила здорового образа жизни другому, лучше понимаешь их сам. Объяснить доступно, понятно и убедительно можно лишь то, что понимаешь и принимаешь сам.

В-третьих, в волонтерстве чаще используется командная работа. Стремление к успешности, минимальная конкуренция, в то же время, взаимопомощь и взаимовыручка помогают ребёнку не только усваивать, но и применять правила здорового образа жизни.

В-четвёртых, получая информацию, помощь от сверстников, обучающийся быстрее с ней соглашается и принимает как должное.

В-пятых, волонтерство – это ещё и творчество. Программы часто содержат элементы праздника: стихи, песни, танцы. Это интересно, весело и доступно и посилено каждому, так как ребёнок делает то, что может, хочет.

В-шестых, волонтерство – это важный элемент социализации, позволяющий учиться проявлять, демонстрировать себя, свои навыки перед другими.

Есть ли проблемы? Безусловно. Волонтерству, тоже, надо учить и учиться. На начальном этапе роль педагога велика, как никогда. Инициатива, навыки подобной работы у обучающихся проявляются далеко не сразу. Кроме того, не всегда удаётся привлечь всех детей. Много внимания педагогам приходится уделять информационной работе с родителями.

На данном этапе в нашей школе волонтерство служит мощным объединителем. Смело могу сказать, что отношение к здоровому образу жизни у обучающихся меняется. А, главное, нашим ученикам это очень нравится. Значит, мы на правильном пути.

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МАССОВОГО СПОРТА

*О.Н. Панкратова,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва.
E-mail: pon1103@mail.ru*

Введение. Социализация молодежи представляет собой передачу обществом подрастающему поколению социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения, позволяющих молодому человеку функционировать в данном обществе. Этот процесс очень важен и ответственен, так как формирует личность подростка, задает вектор его развития, определяет дальнейшие жизненные цели и приоритеты. Недаром агентами первичной социализации является ближайшее окружение человека, – родители, учителя, сверстники, тренеры и т.д. В этой связи спорт, а особенно массовый спорт, – будет также выступать в качестве агента социализации подрастающего поколения. В процессе занятия видами массового спорта подросток общается со сверстниками, соревнуется с ними, вырабатывает морально-волевые качества, получает поддержку тренера и, самое главное, не ставится в жесткие рамки достижения результата, так как массовый спорт в отличие от спорта высших достижений не преследует получение олимпийского золота, но поддержание и умножение здоровья человека [1].

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [2].

Из определения видно, что основная задача массового спорта заключается в физическом воспитании и развитии граждан, в вовлечении их к здоровому образу жизни. Согласно мнению главного тренера красноярского клуба по хоккею с мячом С. Ломанова, в Российской Федерации массового спорта нет, так как все нацелено на получение олимпийских медалей [3]. Жесткие требования, предъявляемые тренерами к воспитанникам спортивных школ и секций, могут многих оттолкнуть, т.к. не каждый способен достичь определенных спортивных результатов. Коммерциализация услуг в спортивно-досуговой сфере привела к тому, что 80% российских школьников сегодня не знают чем заняться после уроков, поскольку у их родителей нет средств на оплату кружков и секций [3]. В этом – главная проблема современного спорта в Российской Федерации.

Главная задача массового спорта заключается в формировании у подрастающего поколения ценностей здорового образа жизни. Это связано с новой концепцией физической культуры, согласно которой ее основными элементами являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения. По мнению П.К. Кузнецова, массовый спорт является

универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации и самовыражения человека, его развития и удовлетворения потребности в активном отдыхе, эффективным средством борьбы против асоциальных явлений [3, С. 165]. В данной трактовке феномена массового спорта особенно ценным представляется его роль в профилактике девиантного поведения [4].

Массовый спорт содействует объединению общества, отвлечению молодого поколения от вредных привычек, как наркомания, алкоголизм и табакокурение, снижает рост криминогенности и формирует социально-ориентированную систему ценностей. Он способствует не только формированию необходимых спортивных навыков в зависимости от вида спорта, но и непосредственному общению, здоровому времяпрепровождению, осуществлению досуговой деятельности. А когда досуг ассоциируется со спортом, а не с алкоголизмом и хулиганством, происходит оздоровление общества. Особенно ценно в процессе занятия массовым спортом формирование коммуникативных навыков между участниками. Умение общаться и работать (играть) в команде пригодится не только во время спортивных игр и состязаний, но и в профессиональной деятельности, так как любая работа, по сути, та же игра, а трудовой коллектив – команда, где есть единомышленники и противники, конкурентная борьба и защита общих интересов.

Следует особо отметить такую особенность массового спорта, как формирование экологической культуры. Это очень важный компонент процесса социализации личности, заставляющий воспринимать окружающий мир не с утилитарно-потребительской позиции, но как ценность. Соответственно, у человека, вырабатываются нормы экологического поведения [3]. Он не будет бесцельно загрязнять природу и убивать животных, но всегда приведет в порядок ту территорию, на которой занимался спортивными играми, состязаниями или соревнованиями.

Более того, экологическая культура всегда предполагает экологию человека как его заботу о собственном теле. Спортсмен, пусть массового (а не высших достижений) спорта всегда будет содержать себя в чистоте, следовать гигиеническим нормам и правилам. Для молодого поколения это чрезвычайно важно. Приобретение подобных стандартов поведения в юности является не только залогом крепкого здоровья в зрелом возрасте, но также способствует профилактике асоциального поведения, так как в основе массового спорта лежит самоконтроль, приучение себя к определенным стандартам поведения на природе, в коллективе и обществе в целом.

Главной проблемой сегодня является популяризация массового спорта среди молодежи. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», доля населения вовлеченного в занятия массовым спортом должна возрасти до 40% и до 80% среди подрастающего поколения [5, 6]. Согласно Резолюции общественных слушаний Общественной Палаты РФ на тему: «Проблемы развития массового спорта и организации здорового досуга детей и молодежи и пути их решения» одной из самых

главных проблем массового спорта в Российской Федерации является отсутствие законодательной базы [3, 4, 5, 6].

В связи с этим, каждый понимает по-своему, что представляет из себя массовый спорт, – простое пинание футбольного мяча во дворе или серьезнейшую подготовку к командным соревнованиям, требующую обязательное наличие экипировки, дорогого спортивного инвентаря, аренды спортзала и отменного здоровья.

В первом случае мы имеем дело в лучшем случае с рекреацией или псевдо-спортивной деятельностью, когда дворовые игры плавно перетекают со спортивной площадки в подворотню.

Во втором, – типичный пример спорта высших достижений, когда любители, например, велоспорта, тратят десятки тысяч рублей на спортивное оборудование, велосипеды, форму, участие в соревнованиях, занимают призовые места с результатом близким к профессиональному уровню.

Таким образом, вопрос о способах реализации массового спорта в Российской Федерации требует нормативно-правового вмешательства. Тем не менее, несомненна его ценность для молодежи в качестве мощнейшего инструмента социализации.

Литература:

1. Панкратова О.Н., Дорофеева И.А. Массовый спорт как условие формирования здорового образа жизни: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (25 октября 2017, Коломна) / под общ. ред. М.Н.Филиппова, М.А.Ерофеевой, Е.Н.Белоус. – С. 54-57.

2. Пашин А.А. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни // Известия ПГПУ им. Белинского. – 2011. – № 24. – С.736-741.

3. Кузнецов П.П. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2012. – №152. – С.164-169.

4. Фирсин С.А. Ценностные отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 4. – М.: АСОУ, 2016. – С. 1132- 1139.

5. Фирсин С.А. Формирование ценностного отношения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом // «Научные тенденции: Педагогика и психология» Сбор. Научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 4 ноября 2016 г. Часть 1. Москва: Изд ЦНК МНИФ «Общественная наука», 2016. С. 34-35.

6. Фирсин С.А. Комплексная система физического воспитания школьников/ С.А. Фирсин, В.В. Брянцев, И.А. Дорофеева //Современные здоровьесберегающие технологии - №1. – 2017. – С. 191- 196.

ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ

*А.Ю. Савкин,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва.*

Введение. Мало кто из нас следует советам родителей, диетологов, врачей, которые рекомендуют правильно питаться, ведь реклама вредной еды все же побеждает. Правильное питание предполагает не отказ от употребления пищи, а снижение использования в своем рационе продуктов, которые приносят вред нашему здоровью.

Питание является источником энергии, которая необходима, для многих процессов происходящих в нашем организме, независимо от того, какой деятельностью занимается человек [1].

Рациональное питание - это питание, которое обеспечивает полноценное развитие, способствует укреплению здоровья организма человека. К факторам правильного питания следует отнести:

- потребление витаминов и минеральных веществ;
- расходование калорий, поступающих в организм;
- обязательная физическая нагрузка;
- балансирование частоты приема пищи;
- планирование индивидуального рациона.

Правильное питание гарантирует крепкое здоровье и поддерживает иммунную систему на высоком уровне. Рациональное питание помогает организму человека усваивать полезные вещества, благодаря чему он работает устойчиво и без отклонений [2, 3, 4, 5].

Цель данной работы – определить роль правильного питания в жизнедеятельности студентов ИЭФ.

Задачи исследования:

1. изучить правила питания для поддержания здорового образа жизни;
2. ознакомиться с основными проблемами правильного питания;
3. определить режим питания студентов ИЭФ.

Методы исследования: изучение литературы, наблюдения и опрос студентов ИЭФ

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 36 студентов 4 курса МИИТ, института «Экономики и финансов». В течение дня студентам было предложено подсчитать полученное количество калорий.

В ходе наблюдений было выяснено, что в среднем в организм студента за сутки поступает 3300 калорий, а это превышает норму на 300 калорий.

Данные нашего опроса показали, что 68,3% респондентов живут в общежитии и из них принимают пищу менее трех раз в день 43,2%, менее двух раз в сутки питаются 9,6%, остальные 47,2% студентов питаются более трех

раз в день. Контингент студентов, которые проживают с родителями составляет 31,7% из опрошенных, и питаются данные студенты 4-6 раз в день.

Для проверки правильного потребления калорийности пищи необходимо узнать, как растрачивается поступающая энергия студентами в сутки.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что питание студентов не сбалансированное, что в свою очередь не благоприятно влияет на их организм. Малый процент студентов ИЭФ отказывается от вредных привычек (в среднем 29%). Регулярно физическими упражнениями занимается всего 32,8% из опрошенных студентов.

В качестве рекомендаций для поддержания здорового образа жизни мы предлагаем соблюдать некоторые правила:

1. Ежедневно включать в меню продукты без пищевых добавок;
2. Пищу употреблять часто и в малых количествах;
3. Добавить в свой рацион, творог, сыр, рыбу и другие продукты;
4. Увеличить двигательный режим;
5. Отказаться от вредных привычек.

Также необходимо включить в рацион продукты, содержащие витамины групп А, В, С, D, Е. Их наш организм получает при употреблении моркови, морской рыбы, молочных продуктов, мяса, фруктов.

Выводы. В ходе нашего исследования, мы постарались отобразить, роль правильного питания в жизнедеятельности студентов. На основании вышеизложенных нами данных, можно сделать вывод о том, что, к сожалению, по разным причинам у студентов слабо сформирован интерес к правильному питанию, к занятиям физическим воспитанием, отказу от вредных привычек, что в свою очередь ведет к ухудшению состояния здоровья, лишней массе тела, снижению работоспособности.

Литература:

1. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр - К.: Из-во Наукова думка, 2007. — 368 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт - М.: Альфа М.: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.
3. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье / Ф.Н. Зименкова - М.:Прометей, 2016. - 168 с.
4. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс]. / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. – 80 с.
5. Фирсин С.А. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ, СВЯЗАННЫХ С ОСОБЕННОСТЯМИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Н.А. Абдулкиримов,
старший преподаватель,
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва
E-mail: abdulkirimovNA@yandex.ru*

Прикладная значимость координационных способностей студентов вузов обусловлена спецификой будущей профессии, связанной с усложняющимися требованиями производственной деятельности при одновременном наблюдением за изменяющимися процессами, базирующимися на специальных компетенциях, характеризующих пригодность специалиста.

Одной из ключевых требований к подготовке специалистов вузов является выраженная практическая направленность непрерывного процесса формирования у студентов навыков, связанных с характером предстоящей трудовой деятельности. Становится актуальным необходимость непрерывного совершенствования физических кондиций, что требует разработки перспективной технологии, обеспечивающей направленное развитие комплекса двигательных способностей (И.А.Васельцова, М.Я. Виленский, В.А. Кабачков, О.В. Каравашкина, и др.) [1;3].

Современная научная литература выделяет следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движений; сохранение устойчивости; чувство ритма; ориентирование в пространстве; произвольное расслабление мышц; координация движений [3;4].

Главным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элемент новизны[5, 6].

В основе каждого отдельно взятого вида координационных способностей лежит совокупная мобилизация сенсорных систем и, в особенности, проприоцептивной чувствительности. Поэтому важная роль в совершенствовании координационных способностей отводится упражнениям улучшающим мышечно-двигательное восприятие и чувство мяча[7, 8].

Студенты ВУЗа в своих возрастно-индивидуальных особенностях характеризуются низкой степенью сенситивности в отношении тренирующего воздействия, направленного на развитие координационных способностей.

Авторами использован комплекс средств, указывающий на особенности совершенствования координационных способностей студентов на практических занятиях по предмету «Физическая культура». Привлекательность занятий и их целевая направленность обеспечивалась упражнениями на координационной дорожке: бег с высоким подниманием бедра (бег по одной линии, выполняя

один шаг в каждую отсек лестницы); бег боком с высоким подниманием бедра (наступая дважды в каждый отсек); прыжки с высоким подниманием бедра; боковые прыжки с поворотом; прыжки в сторону; обычный бег. В комплекс включены упражнения на балансировочной подушке, игры на равновесие, прыжковые упражнения, упражнения на реакцию, упражнения для выполнения обыгрывания соперника.

В связи с вышеизложенным, мы предполагаем, что применение разработанной комплексной методики, будет способствовать совершенствованию координационных способностей студентов.

Цель - выявить эффективность влияния методики, направленной на использование средств, связанных с особенностями совершенствования координационных способностей студентов на практических занятиях по предмету «Физическая культура».

Методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проведено на базе РУТ г. Москвы среди студентов 1-о курса в период с сентября 2017 года по май 2018 года. Количество испытуемых - 20 юношей, из которых сформированы две группы – контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой группе. Испытуемые – студенты разных групп, посещали практические занятия по физической культуре два раза в неделю. Используемые методы обладали комплексным характером, направлены на совершенствование координационных способностей. Выбраны следующие тесты: 1) челночный бег 3 x 10 м (сек); 2) статическое равновесие - проба Ромберга (сек); 3) ведение мяча с обводкой стоек (сек); 4) передвижение в защитной стойке (сек).

Обработка параметрических показателей с помощью вычисления коэффициента Стьюдента показало, что достоверных различий по всем тестам между контрольной и экспериментальной группой обнаружено не было при уровне $\alpha > 0,05$, что подтверждает однородность выбранных групп (таблица 1).

Таблица 1

Оценка однородности контрольной и экспериментальной группы в начале педагогического эксперимента

Тест	КГ	ЭГ	$t_{\text{расчетная}}$	α
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
T1	$7,98 \pm 0,361$	$7,92 \pm 0,417$	0,337	$> 0,05$
T2	$6,52 \pm 0,678$	$6,47 \pm 0,758$	0,123	$> 0,05$
T3	$8,11 \pm 0,723$	$8,15 \pm 0,779$	0,145	$> 0,05$
T4	$12,21 \pm 0,405$	$12,23 \pm 0,316$	0,182	$> 0,05$

Таблица 2

Динамика показателей контрольной группы на протяжении педагогического эксперимента

Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента	$t_{\text{расчетная}}$	α	%
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
T1	$7,98 \pm 0,365$	$7,71 \pm 0,358$	1,548	$> 0,05$	2,8%
T2	$6,52 \pm 0,681$	$6,85 \pm 0,678$	1,675	$> 0,05$	3,7%
T3	$8,11 \pm 0,725$	$7,83 \pm 0,458$	1,177	$> 0,05$	3,4%
T4	$12,21 \pm 0,407$	$11,97 \pm 0,114$	1,801	$> 0,05$	1,7%

Динамика показателей тестов контрольной группы показала несущественное их изменение при уровне значимости $\alpha > 0,05$ (таблица 2). В экспериментальной группе показатели тестов существенно изменились при уровне $\alpha < 0,05$ (таблица 3).

Таблица 3

Динамика показателей экспериментальной группы на протяжении педагогического эксперимента

Тест	Начало эксперимента	Конец эксперимента	$t_{\text{расчетная}}$	α	%
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$			
T1	$7,92 \pm 0,417$	$7,41 \pm 0,421$	2,537	$< 0,05$	6,8%
T2	$6,47 \pm 0,758$	$6,35 \pm 0,705$	2,616	$< 0,05$	5,7%
T3	$8,15 \pm 0,779$	$7,33 \pm 0,531$	2,772	$< 0,05$	6,5%
T4	$12,23 \pm 0,316$	$11,42 \pm 0,311$	2,546	$< 0,05$	4,7%

Таблица 4

Оценка методики в конце педагогического эксперимента на контрольные и экспериментальные группы

Тест	КГ	ЭГ	$t_{\text{расчетная}}$	α
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
T1 (сек)	$7,71 \pm 0,358$	$7,41 \pm 0,421$	2,643	$< 0,05$
T2 (сек)	$6,85 \pm 0,678$	$6,35 \pm 0,705$	2,201	$< 0,05$
T3 (сек)	$7,83 \pm 0,458$	$7,33 \pm 0,531$	2,105	$< 0,05$
T4 (сек)	$11,97 \pm 0,114$	$11,42 \pm 0,311$	2,857	$< 0,05$

Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента показал существенно лучший результат в экспериментальной группе по сравнению с контрольной при уровне значимости $\alpha < 0,05$ (таблица 4).

Выводы. В конце эксперимента наблюдаемые в экспериментальной группе в процентном соотношении результаты в три раза превышающие

результаты контрольной группы, подтверждают эффективность разработанной экспериментальной методики.

Литература:

1. Миниханов, В. А. Прикладная значимость координационных качеств студентов железнодорожных вузов / В. А. Миниханов // Современное образование, физическая культура и спорт : сб. материалов регион. науч.-практ. конф. ; УралГУФК. – Челябинск, 2014. – С. 170–173.
2. Миниханов, В. А. Факторная структура профессионально-прикладной координационной подготовленности студентов транспортных вузов железнодорожных специальностей / В. А. Миниханов, И. А. Струихин, В. А. Еганов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 172–177.
3. Миниханов, В. А. Влияние занятий спортивными видами единоборств на развитие двигательно-координационных профессионально-важных качеств студентов железнодорожных вузов / В. А. Миниханов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – 2016. – № 5 (135). – С. 162–166.
4. Фирсин С.А. Современная комплексная система физического воспитания детей и молодежи/ С.А. Фирсин// Успехи современной науки №1, Т.1., 2017. – С. 51-53.
5. Фирсин, С. А. Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом / С. А. Фирсин, Т. В. Реуткина, П. С. Фирсина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта : научно-теоретический журнал. – 2018. – № 3(157). – С. 296–298.
6. Фирсин С.А. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.
7. Фирсин С.А., Липский Е.В. Отношение преподавателей физической культуры к оценке своего здоровья и физической подготовленности. // «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 4(158) – 2018 г. С. 349-352.
8. Фирсин С.А., Липский Е.В. Готовность преподавателей к проведению занятий по физической культуре с детьми и молодежью / С.А. Фирсин, Е.В. Липский //Международный журнал экспериментального образования" № 5 2018, С. 29-33.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

*С.А. Фирсин,
кандидат педагогических наук, доцент,
ГБОУ ВО МО «Академия социального управления», доцент,
г. Мытищи,*

В современном мире в области физического воспитания и спорта за последний период произошли значительные перемены, которые способствовали пересмотру отечественной теории и методики физического воспитания.

Придуманный и организованный допинговый политизированный скандал, повлекший к многочисленным отстранения Российских спортсменов от соревновательной деятельности, способствовал переоценке современных методов подготовки спортсменов. С введением Федерального государственного образовательного стандарта, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы физического воспитания [1].

В современном мире, с учетом политизированного отношения к нашим спортсменам зарубежных партнеров, необходимо пересмотреть формы и методы физического воспитания в России и обратить внимание не только на развитие основных физических качеств и формирование спортивной культуры, но также на развитие гуманистических ценностей с использованием новых форм соревновательной деятельности.

Еще начиная с дошкольного, школьного возраста, необходимо закладывать детям гуманистическое воспитание на занятиях физической культурой и спортом. Научить детей не только правильно выигрывать, но и правильно проигрывать. Ведь любое поражение, если правильно проанализировать его результаты помогает разобрать ключевые моменты поражения, исправить ошибки, сформировать интерес подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Кто должен закладывать эти правильные знания выигрыша и проигрыша? В первую очередь инструктор, учитель, преподаватель физической культуры, с помощью различных физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий, в которых игровое соперничество направленно на сотрудничество и имеет гуманистический, культурный потенциал этой деятельности.

Успешность освоения любой специализации напрямую зависит от наличия интереса, который субъект испытывает по отношению к выбранной деятельности. Профессиональный интерес является основополагающим мотивом, стимулирующим индивида к эффективной работе.

О важности, глубине и качестве профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности узнавать одинаково необходимо как преподавателям, которые занимаются профориентационной деятельностью в школах; так и студентам, которые проходят обучение в физкультурных вузах, а

также молодым специалистам, так как в первые годы выпускникам высших учебных заведений необходимо найти правильные ориентиры во взаимоотношениях со своей работой.

Отсутствие знаний о таком важном и многоструктурном образовании, как профессиональный интерес, может привести к трудностям в виде неэффективного обучения, смены специализации или ухода с места работы. Возникшие сложности не только наносят урон производству, но и отрицательно сказываются на моральном благополучии человека.

Чтобы разобраться в сложном и специфическом устройстве профессионального интереса и в дальнейшем использовать методы управления его компонентами для достижения результата, необходимо учитывать психические механизмы, лежащие в основе возникновения и формирования у субъекта заинтересованности к спортивно-педагогической деятельности.

Поэтому значительно важно для преподавателей физической культуры имеет отношение их к преподаваемому предмету. В исследование мы попытались ответить на разнообразные вопросы:

1. Какие условия создают преподаватели для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом?
2. Какие программы, инновационных технологий и методик они использует для освоения предмета?
3. Как подготовлены преподаватели в области инновационных технологий на занятиях физической культурой?
4. Какие факторы препятствуют регулярным занятиям физической культурой и спортом?

Основная цель исследования: изучение отношения преподавателей физической культуры к разнообразным инновационным формам гуманистического воспитания.

В исследовании была поставлена основная задача определить подготовленность преподавателей в области инновационных технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе.

В начале исследований были взяты за основу показатели ранних исследований авторов, в период 2013–2014 года которые показали, что более половины преподавателей физической культуры «затруднились» оценить возможность или необходимость использования в своей работе инновационных программ, технологий, методик.

Изучение степени знакомства с новинками в области физического воспитания показывает, что многие инновационные проекты не доходят до практиков [2, 3, 4].

Исследование проходила в период сентябрь 2017 по июнь 2018 год. За основу исследования были взяты используемые ранние исследования автором в период 2013 по 2016 года, которые показали изменения отношений преподавателей к инновационным программам, технологиям и методикам.

Многие инновационные проекты не доходят до практиков, так как для внедрение инновационных программ преподаватели должны пройти

специальный курс обучения, а преподаваемые на базе университета курсы повышения квалификации не содержат таких программ [2, 3, 4].

С 2013 г. кафедра «Физическая культура» Института экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения, реализует инновационные проекты под названием «Спартианские игры», «Мультикреативные игры», «ГТО-НИКА». Преподавателями на занятиях физической культурой для подготовки и сдачи нормативов Всероссийского спортивного комплекса ГТО, используются разнообразные игры, которые в игровой форме способствуют развитию основных физических качеств.

Социологический опрос, проведенный среди студентов, а также преподавателей физической культуры Российского университета транспорта (МИИТ) в период сентябрь 2017 по май 2018 г. выявил следующие результаты по инновационным формам и методам современного физического воспитания на занятиях в вузе

В практику физического воспитания и спорта студентов в Институте экономики и финансов РУТ (МИИТ) был внедрен метод Медискрин который показал, что он одинаково успешно работает как при обследовании студентов, занимающихся массовой физической культурой, так и спортсменов - разрядников. В основе метода лежит цифровая модель состояния здоровья человека, которая может послужить основой для организации мониторинга за состоянием его здоровья в течение всего периода занятий физической культурой.

На вопрос о формах и методах физического воспитания, используемых на занятиях физической культурой более 88% преподавателей вуза предпочитают в своей деятельности использовать разнообразные игры.

Изучение уровня осведомлённости с инновационными средствами телесного воспитания, известных студентам, показали, что среди мужчин 74% знакомы с шейпингом, 73% - степ-аэробикой, 68% - калланетикой, 67% - пилатесом, 38% - аквааэробикой, 27% - методикой игровой, телесной и танцевальной терапии, 12% - артпедагогическими средствами.

В процессе исследования выяснено, что у женщин...?) У женщин 94% знакомы с шейпингом, 89% - пилатесом, 87% - степ-аэробикой, 78% - калланетикой, 53% - аквааэробикой, 37% - методикой игровой, телесной и танцевальной терапии, 23% - артпедагогическими средствами, 4% - релаксационным тренингом, дыхательными упражнениями по системам А. Н. Стрельниковой, Г. Чайлдера, П. С. Брегга и т.п.[5, 6].

Так, способность видеть и понимать красоту (эстетические способности) очень важной считают 2% мужчины и 24% женщин, важной - 12% мужчин и 56% женщин, второстепенной - 77% мужчин и 17% женщин, не имеет значения 9% мужчин и 3% женщин. Умение разбираться в технике, как очень важное, считают 28% мужчин и 2% женщин, важное 41% мужчин и 11% женщин, второстепенное 27% мужчин и 78% женщин, не имеет значения 4% мужчин и 9% женщин. Общественная активность, как очень важное качество, отметили только 4% женщин, важное 5% мужчин и 8% женщин, второстепенное 67% мужчин и 64% женщин, не имеет значения 28% мужчин и 24% женщины.

Хорошее телосложение (фигура, осанка) очень важное отметили 17% мужчин и 11% женщин, важное 33% мужчин и 38% женщин, второстепенное 28% мужчин и 26% женщин, не имеет значения 22% мужчин и 25% женщин.

Здоровье считают как очень важное 58% мужчин и 62% женщин, важное 39% мужчин и 37% женщин, второстепенное 3% мужчины и 1% женщин, не имеет значение никто не отметил. Интеллект (творческие способности) очень важное 38% мужчин и 27% женщин, важное 45% мужчины и 58% женщин, второстепенное 10% мужчин и 8% женщин, не имеет значение 7% мужчины и женщины. Хорошее физическое развитие (сила, ловкость и т.п.) очень важное 45% мужчины и 12% женщин, важное 41% мужчины и 49% женщин, второстепенное 12% мужчин и 38% женщин, не имеет значение 2% мужчин и 1% женщин. Общительность, коммуникабельность очень важное для преподавателей качество отметили 12% мужчины и 16% женщин, важное 32% мужчин и 58% женщин, второстепенное 47% мужчин и 22% женщин, не имеет значение 9% мужчин и 4% женщин. Красота и выразительность движений очень важное 17% мужчин и 63% женщин, важное 39% мужчины и 26% женщин, второстепенное 29% мужчин и 9% женщин, не имеет значение 25% мужчин и 2% женщин. Честность, благородство, доброта очень важное 3% мужчин и 8% женщин, важное 29% мужчин и 37% женщин, второстепенное 62% мужчин и 51% женщин, не имеет значение 6% мужчин и 4% женщин. Умение показывать высокие результаты в спорте очень важное 5% мужчин и 2% женщин, важное 14% мужчин и 6% женщин, второстепенное 69% мужчин и 74% женщин, не имеет значение 12% мужчин и 18% женщин. Всестороннее и гармоничное развитие личности очень важное 8% мужчин и 6% женщин, важное 27% мужчины и 34% женщин, второстепенное 62% мужчины и 58% женщин [7].

Эксперимент выявил закономерность, что большинство преподавателей имеют хорошее здоровье. Результаты оценивания своего физического потенциала большинство респондентов (отметили, что) могут заниматься только «щадящими» видами спорта и физической культуры, которые не требуют нагрузки.

В основном преподаватели физической культурой предпочитают заниматься физическими упражнениями на месте основной деятельности. В результате обследования выявилось, что у большинства преподавателей обнаружена заниженная самооценка уровня физической подготовленности.

Вопросы о подготовленности преподавателей в области инновационных технологий в области физического воспитания выявили, что в основном они мало знакомы и не владеют такими технологиями.

Проблема повышения личностного и социального значения спортивного соперничества, методов ее решения – не только наиболее сложная и дискуссионная, но и наименее разработанная проблема спортивного воспитания детей и молодежи.

Ответы, поставленные на вопрос: «Что Вы предпочитаете в жизни?». Полученные результаты показали, что жить в свое удовольствие, делать то, что хочется в данный момент, хотят 67% респондентов, из них 71% мужчин и 63%

женщин. 32% направляют все свои усилия на реализацию цели, которую они поставили перед собой, и в связи с этим отказывают себе во многом (28% мужчин и 36% женщин). Затруднились с ответом только 1% мужчин и женщин.

На вопрос о значении размера и массы тела, которая в физическом воспитании называют элементы структуры телесной культуры совсем нет, ответили 95% мужчин и 96% женщин.

На вопрос о значении результатов деятельности по поддержанию в норме и совершенствованию физического состояния ответили в полной мере 27% мужчин и 33% женщин.

Наличие соответствующих знаний, умений, ценностных ориентаций у преподавателей и т. д. ответили в полной мере 38% мужчин и 45% женщин.

На вопрос о значении современных средствах телесного воспитания, студенты отметили физические упражнения 62,5% (58% мужчин и 67% женщин). 14,5% выбрали спортивную деятельность. 9,5% - естественные силы природы. Туризм выбрали 7,5% респондентов. 2,5 выбрали подвижные игры и 2% - отдых, питание. Рациональный режим труда - 1,5% респондентов.

Больше половины опрошенных специалистов 41% - считают, что основной фактор, препятствующий регулярным занятиям физической культуры и спорта у детей и молодежи, – нехватка денежных средств и материально-технического обеспечения для полноценных занятий (43% мужчин и 39% женщин). У 38% респондентов – нехватка времени (34% мужчин и 42% женщины). 16% считают, что это усталость, лень, нежелание заниматься. У 4% опрошенных отсутствие навыков и привычки к занятиям. 2% мужчин, считают, что другое – плохая информационная пропаганда о занятиях физической культурой и спортом.

Большинство специалистов в области физического воспитания (79%) считают, что улучшение материального положения влияет на занятия физической культурой в системе досуга детей и молодежи (77% мужчин и 81% женщин). 14,5 специалистов считают, что это улучшение жилищных условий (14% мужчин и 15% женщин). 6% ответили, что это смена социального окружения (8% мужчин и 3% женщин). 1% мужчин и женщин считают, что объективными факторами, влияющими на занятия физической культурой в системе досуга детей и молодежи, является хорошая информационная пропаганда о физическом воспитании.

ВЫВОДЫ:

1. Использование на занятиях физической культуры и спорта разнообразных инновационных форм и методов, значительно повышает уровень мотивации к занятиям физкультурой и спортом у студентов.

2. Применение разнообразных форм и методов современного гуманистического воспитания в вузе таких проектов как «Спартианские игры», «Мультикреативные игры», «ГТО-НИКА» позволят принять участие в их увлекательных мероприятиях студентов отнесенных к различным медицинским группам (основной, подготовительной, специальной), которые способствуют

формированию интереса студентов к занятиям физической культурой, искусством, увеличению духовно-нравственной ориентации.

3. Использование на занятиях тренажёра Агашина, способствует приросту основных физических качеств, соответствующих среднему и высокому уровню их развитию.

4. При помощи метода Медискрин, организация управления процессом физического воспитания на базе информации, связанной с комплексом изучаемых психофизиологических состояний организма студентов позволила осуществить неинвазивный скрининг состояния основных органов и систем организма человека.

Исследование еще раз подтвердило, что на современном этапе профессиональный рост преподавателя физической культуры невозможен без потребности в самообразовании. Для современного преподавателя очень важно никогда не останавливаться на достигнутом, обязательно идти вперед. Используя на занятиях физической культуры инновационные программы, технологии, методики с гуманистической направленностью поможет сформировать устойчивый интерес студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература:

1. Фирсин С. А. Применение инновационных технологий на уроках физической культуры /С.А. Фирсин// Академический вестник Научно-практический журнал № 2 (16) – 2015г. – С 112– 116.

2. Фирсин С.А. Объединение профессионального и интеллектуального потенциала учителей физической культуры для достижения лидерства в образовании / С.А. Фирсин//Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 1. –Москва: АСОУ 2017.С. 1317- 1322.

3. Фирсин С.А. Современные игровые методики обучения: веб-квест «ГТО-НИКА» /С.А. Фирсин// Формирование здорового образа жизни. Передовой опыт социальнопедагогической работы с детьми и семьей: материалы областной межведомственной научно-практической конференции (25 октября 2017, Коломна) – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2017. – С. 170-173.

4. Фирсин С.А. Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом / С.А. Фирсин, Т.В. Реутина, П.С. Фирсина// «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 3(157) – 2018 г. С. 296-298.

5. Фирсин С.А. Липский Е.В. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.

6. Фирсин С.А., Липский Е.В. Отношение преподавателей физической культуры к оценке своего здоровья и физической подготовленности. //

«Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 4(158) – 2018 г. С. 349-352.

7. Фирсин С.А., Липский Е.В. Готовность преподавателей к проведению занятий по физической культуре с детьми и молодежью / С.А. Фирсин, Е.В. Липский //Международный журнал экспериментального образования" № 5 2018, С. 29-33.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

*Ю.Н. Сакалкин,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
кафедры Методология права и юридическая коммуникация,
Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва.*

E-mail: sun-9@list.ru

*А.М. Кузнецов,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
кафедры Методология права и юридическая коммуникация,
Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва.*

E-mail: amk_kuz@mail.ru

Студенты, обучающиеся в Российском университете транспорта города Москвы, имеют ряд преимуществ по следованию ЗОЖ. Приобретая теоретические знания по физиологии человека, практические умения и навыки в области физического воспитания, им облегчается задача самовоспитания, приобретения здоровые сберегающих привычек. Принимая положения ЗОЖ, как оптимальный способ реализации своего жизненного потенциала, раскрытия, совершенствования физических качеств, безусловно, возможно, за время обучения скорректировать отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и достижение гармонии между «хочу», «могу» и «должен» [1,2].

Целью данного исследования является изучение состояния здоровья студентов 1 курса железнодорожного вуза, обусловленных их образом жизни на основе социологического исследования.

Материалы и методы: в исследовании использованы показатели медицинского осмотра студентов 1 курса, анализ научной и методической литературы, анкетирование.

Результаты и обсуждение. Важнейшей задачей предмета физической культуры железнодорожного вуза является обогащение студента - будущих транспортников знаниями по сохранению и поддержанию своего здоровья средствами физической культуры, а в будущем воспитанию и самовоспитанию привычек здорового образа жизни, максимальной реализации возможностей своего организма.

В начале учебного года студенты-первокурсники проходят медицинский осмотр, одной из задач которого является формирование студентов по состоянию здоровья в группы: основную, подготовительную и специальную. Из 115 студентов основную группу составили 73 (63%), подготовительную – 33 (29%) и специальную – 9 (8%) студентов. Соотношение студентов, не имеющих хронических заболеваний в состоянии здоровья, составляет чуть больше половины и является критичным.

Среди хронических заболеваний студентов на первом месте находятся заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и органов зрения - по 10%; на втором - заболевания желудочно-кишечного тракта и эндокринной систем по 3%; на третьем - лор органов и нервной системы – по 1,5%. Данные патологии, наряду с другими причинами, связаны с состоянием физического воспитания и уровнем физического развития студентов.

Результаты первичного тестирования по общефизической подготовленности студентов и их данные антропометрических измерений свидетельствуют, что число студентов, показавших результаты при выполнении теста на выносливость и скоростные качества на «отлично» - единичны. Тесты на развитие силовых качеств мышц плечевого пояса – подтягивание на перекладине у юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа продольно на скамейке - у девушек, «взрывной» силы ног - прыжок в длину с места, силы мышц брюшного пресса - выполнены с преобладанием неудовлетворительных баллов. Студентов с хорошим физическим развитием, высокими показателями функциональной подготовленностью значительно меньше числа студентов, отнесенных к основной медицинской группе.

Для выпускников школ поступление в вуз и обучение на I курсе это совершенно новые условия жизнедеятельности, к которым они должны успешно адаптироваться. Этому в большей степени будет способствовать знание, понимание и применение на практике основных положений ЗОЖ.

Здоровый образ жизни включает в себя 5 факторов: активный двигательный режим, рациональное питания, оптимальная реакция на раздражители внешнего мира, характер дыхания, закаливания [1].

Двигательная активность студентов, большая часть которой осуществляется на занятиях физической культуре, характеризуется: объем двигательного режима для юношей и девушек 16-18 лет составляет 14-16 часов в недельном цикле и включает в себя: УГГ - 7х15 мин; 1,5-2 часа в неделю; ППФП - физкультурные паузы при работе за компьютером, длительном чтении - 2 час в неделю; занятия спортом и фитнесом - 4-6 часов в неделю; походы выходного дня, с выездом на природный ландшафт - 1-2 раза в месяц; 4-6 часов - активный отдых (танцы, массовый спорт); овладение новыми двигательными навыками около 2 часов в неделю [2].

Сравнивая показатели недельной активности разных авторов можно увидеть, что активность в студенческие годы снижается по сравнению со школьными годами. Это связано с достаточно большой учебной нагрузкой, табл. 1.

Таблица 1

**Рекомендации по нормам физической активности для людей разного
возраста, количество часов в неделю**

Возрастной период	ВНИИФК, (1983)	Амосов Н.М., Мурахов И.В. (1985)	Кобза М.Т. (2002)	Рекомендации ВОЗ (2010)
Дошкольники (3-6 лет)	21-28	40	-	не менее 7
Школьники (7-17 лет)	14-21	20	-	не менее 7
Студенты (17-21 год)	10-14	16-18	6-8	2,5-5
Трудящиеся (18-60)	6-10	-	-	2,5-5
Пенсионеры (61 и старше)	-	-	-	2,5-5

Физическая активность для детей и молодых людей в возрасте 5-17 лет должна составлять не менее 60 минут (1 час) ежедневно (или 7 часов в неделю) в зоне умеренной и высокой интенсивности. Физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию опорно-двигательного аппарата, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди 18–64 лет должны уделять физической активности не менее 150 (до 300) минут в неделю (2,5–5 часов) при нагрузках умеренной интенсивности или не менее 75 (до 150) минут в неделю (1,25–2,5 часов) при нагрузках высокой интенсивности. В это время необходимо включать силовые упражнения (не менее 2 раз/нед.), в которых задействованы основные группы мышц [3, 4].

Каждое занятие должно длиться не менее 10 минут, благоприятные результаты возникнут при уровне 5 ч/неделю при использовании упражнений умеренной интенсивности. Если пожилые люди по состоянию своего здоровья не могут выполнять рекомендуемый объем физической активности, то они должны заниматься физическими упражнениями с учётом своих физических возможностей и состояния здоровья.

Разногласия в нормах последних 20 лет связаны с тем, что авторы не указывали интенсивность и продолжительность физической активности. Наиболее разработанными являются рекомендации по уровням двигательной активности зарубежных учёных. Большинство современных рекомендаций по физической активности направлены на достижение 30 минут в день или 150 минут в неделю, в зоне умеренной и высокой интенсивной физической деятельности.

С целью изучения физического здоровья студентов, их адаптивных возможностей, обусловленных образом жизни, было проведено анкетирование по соблюдению основных принципов ЗОЖ. Анкета состояла из 7 вопросов:

1. Отношение к алкоголю.
2. Отношение к курению.
3. Оптимальный двигательный режим.

4. Гигиенические нормы.
5. Рациональное питание.
6. Положительные эмоции.
7. Соблюдение суточных биоритмов, продолжительность сна.

Анализ результатов анкетирования выявил явные погрешности в организации жизнедеятельности большинства респондентов. Отрицательное отношение к алкоголю выразили 26 человек (27 %), абсолютную трезвость предпочитают 66 (69%), употребляют в «редких случаях» 5 человек (5%), но систематически.

На вопрос о наличии вредных привычек - «курение»: 71 человек (79 %) ответили, что не курят, 19 человек (21%) – курильщики «со стажем».

Недельный двигательный режим составляет следующие значения: менее 2-х часов - 15 человек (16%); 4-6 часов - 35 (38%); 8-12 часов - 28 (30%); 14-16 часов - 9 (10%); «нулевой» двигательный режим - 6 человек (6%).

ЗОЖ предусматривает соблюдение гигиенических норм и требований. Оценивая гигиенические нормы, 88 человек (87%) принимают душ, 1-2 (12%), экстремальным закаливанием - «моржеванием» занимается 1 человек (1%).

Один из значимых компонентов ЗОЖ является рациональный режим питания: 29 человек (36%) принимают пищу 2 раза в день; 40 (50%) - 3 раза; 11 (14%) более 4-5 раз в день. Более 50% опрошенных студентов, указывают на частые нарушения режима питания. Эмоциональное состояние у 28 студентов (30%) находятся в устойчивом позитивном настроении, 57 респондентов (59%) - отмечают частые перепады настроения и 10 человек (11%) - испытывают апатию.

Многие респонденты не придают должного значения организующим элементом ЗОЖ – это соблюдению режима сна и бодрствования. Так продолжительность ночного сна составляет менее 5 часов у 43 человек (43%), 6-8 часов у 54 (55%), более 8 часов у 2 человек (3%).

Таким образом, как показал анализ исследования, большинство респондентов, недооценивают существенного влияния ЗОЖ на самочувствие и энергетический потенциал организма, тем самым действуют во вред своему здоровью.

Выводы:

Проведённое исследование выявило явные пробелы в соблюдении студентами основополагающих правил ЗОЖ по сохранению и поддержанию хорошего самочувствия и здоровья. Исходя из чего, следует не снижать важность этой проблемы в студенческие годы, а наоборот искать новые формы пропаганды ЗОЖ. Стоит проблема в мотивации студентов к ЗОЖ, воспитание самодисциплины, волевых усилий и приобретение знаний о гармонично развитом человеке.

Литература:

1. Фирсин С.А. Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом / С.А. Фирсин, Т.В. Реутина, П.С. Фирсина// «Научно-

теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 3(157) – 2018 г. С. 296-298.

2. Фирсин С.А. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие /С.А. Фирсин, Е.В. Липский. – Саратов: ООО Издательский Центр «Наука», 2018. – 208 с.

3. Фирсин С.А., Липский Е.В. Отношение преподавателей физической культуры к оценке своего здоровья и физической подготовленности. // «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 4(158) – 2018 г. С. 349-352.

4. Фирсин С.А., Липский Е.В. Готовность преподавателей к проведению занятий по физической культуре с детьми и молодежью / С.А. Фирсин, Е.В. Липский //Международный журнал экспериментального образования" № 5 2018, С. 29-33.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Г.А. Духова,
старший преподаватель кафедры физической культуры
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва.*

E-mail: galinaduhova@mail.ru

*Л. И. Севбянова,
преподаватель кафедры физической культуры
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва.*

E-mail: luizka@bk.ru

Здоровье и болезнь – основные категории научного познания в медицине. Общеизвестно, что указанные категории носят характер медико-социальных, то есть здоровье и болезнь – социально-детерминированные состояния личности. В то же время они имеют ярко выраженную медико-биологическую основу. Все свои потребности человек реализует через функционирование физиологических систем, и ничто социальное не реализуется без биологического субстрата. Иными словами: биологический субстрат – реализатор социальной сущности человека [1, 2].

Цель работы – изучить и проанализировать современную научную специальную литературу по вопросу формирования здоровья современной студенческой молодежи.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анкетирование студентов, методы математической статистики. В исследованиях принимали участие студенты 1-2 курсов Российского университета транспорта.

Результаты исследований и их обсуждение. Исключительно большую роль в формировании, укреплении и сохранении здоровья студентов играют систематические занятия студентов физическим воспитанием. Обобщение научных данных свидетельствуют, что деятельностью компоненты физического воспитания оказывают прямой и косвенный оздоровительный эффект. В частности, практический компонент обеспечивает физическую тренированность, повышает функциональную деятельность и надежность основных органов и систем организма, активацию адаптационных и защитных механизмов. Интегративным следствием такого воздействия является повышение резервных и компенсаторных возможностей организма и биологической защиты от неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, устойчивости к самым различным заболеваниям [3, 4, 5].

Теоретический и методический компоненты физического воспитания формируют валеологические и гигиенические знания, умения и навыки необходимые студенту для организации здорового образа жизни. Кроме этого, практические занятия физического воспитания способствуют рационализации учебной деятельности, использования различных форм активного отдыха (физкультурных минуток, физкультурных микропауз) во время учебного дня и вовремя теоретической самоподготовки, формируют мотивацию к ведению здорового образа жизни.

К желаемым оздоровительным результатам способствует физическое воспитание в форме общекондиционной, спортивной и оздоровительной тренировки с элементами профессионально-прикладной психофизической подготовки. В соответствии наших исследований и исследований других авторов (С.М. Канишевский, Р.Т. Раевский, 2011; В.И. Филенков, 2008), систематические занятия физическими упражнениями с оздоровительной и профессионально-прикладной направленностью в объеме 8-10 часов в неделю снижают заболеваемость у студентов с временной потерей трудоспособности в 2-2,5 и более раза. Обязательным условием эффективного использования всей совокупности оздоровительных мер в вузе являются социальный заказ на здоровье и физическую подготовленность выпускников вузов со стороны общества, государства и конкретных работодателей, а также самих студентов; заинтересованность руководства, преподавателей и студентов вузов в выполнении этого заказа; наличие современной инфраструктуры, позволяющей эффективно осуществлять оздоровительные акты.

Необходимыми предпосылками результативности воздействия оздоровительных средств служат: деятельная мотивация студентов на укрепление своего здоровья, высокая личная валеологическая культура студентов, в том числе необходимый уровень приобретенных специальных знаний о здоровье, путях его приобретения и навыки использования валеологических средств во время учебы в вузе.

Большую пользу в этом отношении может оказывать включение соответствующих тем в теоретические и методические разделы физического воспитания, проведение конкурсов здоровья, красоты, здорового образа жизни и т.д. Важную роль в валеологическом воспитании и образовании могут

сыграть кафедры валеологии и психологии. Обеспечение здоровья студенческой молодежи осуществляется по многочисленным организационно-технологическим направлениям. В процессе исследований установлено, что это приводит к желаемым результатам только при четкой координации усилий всех заинтересованных структур вуза призванных оздоравливать студентов. В связи с этим возникает острая необходимость формирования программ «Здоровье студентов», предусматривающих комплекс соответствующих мероприятий в масштабах страны, региона, вуза.

Приоритетные направления программы преимущественное применение интенсивных адресных профилактических методов здравоохранения за счет предоставления студентам бесплатных и платных, но доступных для них оздоровительных услуг. Ключевым мероприятием программы должна быть организация обязательных и факультативных занятий физического воспитания в различных учебных и внеучебных формах с целью приобщения к здоровому образу жизни, оздоровительным тренировкам с учетом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, пола и интересов студентов.

Практическое формирование здоровья – это дело каждого молодого человека. Но его нужно научить технологии самооздоровления. Поэтому особое место в программах должно занимать оздоровительное просвещение и воспитание навыков и умений активного оздоровления. На всех уровнях программа должна быть нацелена на конструктивное выполнение следующих конкретных заданий:

- 1) создание действенных исполнительных и координирующих структур
- 2) для реализации комплексного научного подхода оздоровления студентов;
- 3) организацию информативного мониторинга физического и психического здоровья студенческой молодежи;
- 4) формирование у студентов высокой валеологической культуры, навыков здорового образа жизни и самооздоровления;
- 5) воспитание у студентов потребности в сознательном отказе от саморазрушающего поведения;
- 6) усиление мер первичной и вторичной медицинской профилактики, побуждающих студентов избавиться от вредных привычек;
- 7) внедрение в вузах передовых оздоровительных технологий.

В качестве обязательных заданий необходимо также включить:

- 1) оптимальную постановку физического воспитания как одного из ведущих факторов формирования здоровья студентов, повышение его оздоровительной и профессионально-прикладной направленности;
- 2) создание условий для развития и повышения эффективности структур, непосредственно занимающихся оздоровлением студентов, всемерное укрепление оздоровительной инфраструктуры вузов;
- 3) разработку и внедрение правового и экономического механизма обеспечения стремления студентов к улучшению своего здоровья;
- 4) построение постоянно действующей системы информирования и обучения студентов формирования физического здоровья.

В реализации программы на уровне вуза должна быть активно задействована (с четким разделением и координацией присущих им функций): кафедра физического воспитания (как ведущая структура); ректорат, кафедра валеологии, психологии, эргономики (если они есть в вузе); студенческая поликлиника; профилакторий; сеть столовых и буфетов; профком; хозяйственные службы вуза; администрация и органы студенческого самоуправления, библиотека, деканаты.

Выводы

Практика показывает, что формирование здоровья студенческой молодежи – сложный и долговременный процесс, стратегию которого в современных условиях нужно основывать на принципах и технологии педагогики сотрудничества предполагающей значительные совместные усилия руководителей вузов, преподавателей и студентов. Причем последние в реалиях рыночных отношений должны быть заинтересованы в его успехе в первую очередь.

Действенным и надежным залогом такого сотрудничества может быть договор между администрацией вуза и студенческим профкомом о реализации программ «Здоровье студентов», в котором должны быть четко прописаны обязательства сторон.

Литература:

1. Фирсин С.А. Содержание и структура региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи / С.А. Фирсин// «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 1(143) – 2017 г. С. 212-215.
2. Фирсин С.А. Комплексная система физического воспитания школьников/ С.А. Фирсин, В.В. Брянцев, И.А. Дорофеева //Современные здоровьесберегающие технологии - №1. – 2017. – С. 191- 196.
3. Фирсин С.А. Современная комплексная система физического воспитания детей и молодежи/ С.А. Фирсин// Успехи современной науки №1, Т.1., 2017. – С. 51-53.
4. Фирсин С.А. Современная комплексная система физического воспитания студентов/ С.А. Фирсин, Л.И. Севбянова// Конференциум АСОУ : сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 1. –Москва : АСОУ, 2017. С. 366-369.
5. Фирсин С.А. Организация физического воспитания в досуговой деятельности студентов/С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева// XXVII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире».- Коломна: МГОСГИ, 2017. – 385- 389.

СИТУАТИВНЫЙ ВЫБОР СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

*М.А. Ерофеева,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры педагогики,
Московского университета
МВД России имени В. Я. Кикотя
О.А. Пяткина,
слушатель 526 учебного взвода ИПСД ОВД,
Московского университета МВД России
имени В. Я. Кикотя, младший лейтенант полиции*

Специфический характер деятельности органов внутренних дел определяет ее повышенную социально-психологическую напряженность, следствием которой являются множество конфликтов в среде личного состава. Как правило, любой конфликт сводится к межличностному.

Известно, что межличностный конфликт (от лат. *conflictus* - столкновение) - это столкновение противоположных целей, мотивов, точек зрения интересов участников взаимодействия.

Эффективность деятельности сотрудников органов внутренних дел в большинстве своем зависит от умения выйти из конфликтной ситуации и разрешить конфликт. Конфликты неизбежны, они выполняют как деструктивные, так и конструктивные функции, но в любом случае они ведут к снижению эффективности деятельности сотрудников и требуют своевременного компетентного вмешательства.

Отечественные психологи разрабатывали многие проблемы межличностного общения и взаимодействия: Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, А.В. Карушева, А.А. Реан, И.С. Кон и другие. Наиболее значимый вклад в исследование особенностей межличностного общения внесли К.А. Абульханова-Славская, Н.А. Батурин, А.В. Бруншинский, А.Н. Леонтьев.

В теоретических и экспериментальных исследованиях социальных психологов достаточно широко изучались межличностные отношения в работах Г.М. Андреевой, Н.П. Аникеевой, А.А. Бодалёва, Я.Л. Коломинского, и др. Экспериментально исследовался вопрос о методах анализа межличностных отношений в работах В.А. Кан-Калика, С.В. Кондратьева, Р.Л. Кричевского.

Классифицировали стратегии и стили поведения в конфликтной ситуации ученые Кеннет Томас и Ральф Киллмен, которые выделили пять основных стилей поведения в конфликте.

Цель нашего исследования состояла в том, чтобы на основе теоретико-методологического анализа различных подходов и объяснительных концепций стилей поведения в конфликтных ситуациях выявить социально-психологические условия и индивидуально-психологические факторы выбора

стратегий поведения в конфликте курсантов образовательных организаций МВД России.

Для изучения условий и факторов, влияющих на выбор стиля поведения в курсантских коллективах, нами было организовано и проведено экспериментальное исследование. Гипотезой исследования явилось предположение о том, что выявление индивидуально-психологических детерминант выбора личностью стиля поведения в них будет способствовать снижению количества конфликтных ситуаций и оптимизации социально-психологического климата в курсантских подразделениях образовательных организаций МВД России.

В ходе исследования особенностей межличностных отношений в курсантском коллективе использовались следующие методики: «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко [3, с. 215], тест на оценку коммуникативного контроля М. Снайдера [2, с. 235], тест «Стиль конфликтного поведения» К.У. Томаса, адаптированный Н.В. Гришиной [5, с. 315].

Выборку составили курсанты образовательных организаций МВД России, преимущественно женского пола, первого и второго года обучения, в возрасте от 17 до 20 лет. Всего в эксперименте приняли участие 93 человека.

Для того чтобы достичь цели и задач научного исследования были использованы количественный и качественный анализ эмпирических данных, методы математической и статистической обработки данных (t-критерий Стьюдента, критерий Пирсона, достоверность аппроксимации и функция нормализации) [1, с.480].

При помощи методики «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» (автор Виктор Васильевич Бойко) мы исследовали уровень эмоциональной эффективности при общении и тип эмоциональных помех. Сумма набранных баллов по данной методике может колебаться от 0 до 25, следовательно, чем больше баллов, тем очевиднее эмоциональная проблема при повседневном общении.

В ходе анализа результатов исследования, нами были отсортированы данные, не попадающие в зону значимости, вследствие чего мы рассматриваем эмоциональные барьеры в межличностном общении по трем уровням:

- 68 человек (73,11%) - низкий уровень эмоциональных барьеров, эмоции обычно не мешают общаться с партнерами;
- 17 человек (18,27%) - незначительные эмоциональные проблемы в повседневном общении;
- 5 человек (5,37%) - эмоции ежедневно в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

При помощи методики оценки коммуникативного контроля Мариона Снайдера мы выявили личный уровень контроля при общении с другими людьми.

Мы получили следующие данные: 18 человек (19,98%) имеют низкий коммуникативный контроль. Это свидетельствует о том, что поведение

респондентов данной группы устойчиво, мало подвержено изменениям в различных ситуациях. Представители данной группы способны к искреннему самораскрытию в общении, «неудобны» в общении по причине прямолинейности.

22 человека (23,65%) показали средний коммуникативный контроль. Для них характерна искренность, спонтанность поведения, вместе с тем - несдержанность в эмоциональных проявлениях, склонность к аффектам, обидам и конфликтам, низкая саморегуляция.

53 человека (56,98%) показали высокий коммуникативный контроль. Для респондентов данной группы характерны следующие особенности: они легко входят в любую роль, гибко реагируют на изменение ситуации, хорошо чувствуют, понимают и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производят на окружающих, успешно управляют выражением своих эмоций, но наряду с этим у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непредвиденных ситуаций.

С целью изучения влияния индивидуально-психологических факторов на выбор стиля поведения в конфликте предположим, что данные факторы коррелируют, и чем ниже эмоциональный барьер, тем выше коммуникативный контроль. На основе данного предположения был проведен корреляционный анализ. Который показал, что значение коэффициента корреляции близко к единице и между признаками связь очень тесная, обратная, близкая к линейной функциональной. Значит, эмоциональные барьеры в межличностных взаимоотношениях существенно влияют на самоконтроль в общении, низкий уровень эмоциональных барьеров соответствует высокому уровню коммуникативного контроля.

Следовательно, чем ниже эмоциональный барьер, тем выше коммуникативный контроль, которые непосредственно влияют на определение выбора стиля поведения в конфликте.

Поскольку один и тот же человек ведет себя ситуативно и выбирает один из стилей поведения, то существует тенденция к наиболее часто употребляемому стилю [4, с. 60-66]. По результатам проведенного нами исследования сложилась следующая статистика: наиболее приемлемым стилем является компромисс, что составляет 42%, далее идет приспособление и это 27%, избегание 18%, соперничество 9%, сотрудничество 4%.

Делая вывод по групповым показателям, можно сделать вывод, что преобладающей стратегией реагирования в конфликтной ситуации является компромисс. Стратегия компромисса является конструктивной, потому что соглашение между участниками конфликта достигается взаимными уступками партнеров. В целом можно говорить о низком конфликтногенном потенциале испытуемых. Ценность, обоснованность и точность данной методики были подтверждены путем сопоставления ожиданий и результатов тестирования, которое показало их идентичность.

Успешное завершение конфликтов напрямую зависит от того, как конфликтующие стороны учитывают факторы, которые влияют на этот

процесс. Эмоциональные барьеры и коммуникативный контроль являются детерминантами, определяющими стиль поведения в конфликте.

Литература:

1. Горелова, Г.В. Теория вероятностей и математическая статистика в примерах и задачах с использованием Excel : учеб. пособие для вузов / Г.В. Горелова, И.А. Кацко. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н / Д : Феникс, 2005. - 480 с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. М.: Бахрах - М.: 2011. - 235 с.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 215 с.
4. Цветков В. Л., Хрусталева Т. А., Танов А. М. Стиль общения руководителя в контексте предупреждения служебных конфликтов и оптимизации управленческой деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 4(71). С. 60 - 66.
5. Энциклопедия психологических тестов. Общение, межличностные отношения. М.: Издательство АСТ, 1997. - 315 с.

СИСТЕМА ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*В.В. Брянцев,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва.*

Многим известно, что к физическим упражнениям нужно приучать себя в молодости. На сегодняшний день именно состояние здоровья является проблемой современного человека. Стоит отметить, что на здоровье человека оказывает пагубное влияние множество факторов, например, таких, как экология, инфраструктура. Если человек будет следить за своим здоровьем, то он снижает риск заболевания.

Каждый человек должен понимать, что даже минимальное отведение им своего драгоценного времени на занятия лечебной физической культурой (ЛФК) положительно скажутся в будущем на состоянии его здоровья. Для того, чтобы полностью разобраться, как правильно заниматься ЛФК, нужно, в первую очередь, понять, что представляет собой такой вид физкультуры.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний [1].

История лечебной физкультуры — это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней — это история цивилизации, история медицины и здравоохранения, история физической культуры и спорта.

В первом случае дефицит движения восполнялся гимнастикой, которую китайцы довели до совершенства, а в другом — мышечная усталость устранялась русской баней. И китайская гимнастика, и русская баня, являлись средствами лечебной физкультуры [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что издревле люди так или иначе были связаны с лечебной физической культурой, что предотвращало часть потенциально возможных болезней, позволяя людям трудиться с большей самоотдачей и меньшими проблемами со здоровьем.

Однако, в наше время, все значительно изменилось. Люди начали приобретать сидячий образ жизни, со временем переставали двигаться и устаканивались в сидячем положении за рабочим столом или компьютером. Здоровье человечества начало ухудшаться. Встает вопрос о том, с помощью каких методов достичь того результата, который бы позволил людям забывать о проблемах со здоровьем как можно дольше.

Согласно книге Епифанова В.А. «Лечебная физическая культура», у ЛФК есть 4 основных метода:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Процедура лечебной гимнастики.
3. Дозированные восхождения.
4. Прогулки, экскурсии и ближний туризм.

В условиях современного мира люди не могут уделять много времени занятиям ЛФК. Как правило, офисный работник приходит на работу к 9 часам утра, обедает в районе 12 часов дня, а завершает свой рабочий день в 18:00. Таким образом, большую часть времени человек проводит в сидячем положении, за исключением похода на обед, в уборную, или к коллеге по работе. Учитывая, что рабочий день длится 9 часов (с учетом обеденного перерыва), а на обед и иные телодвижения человек выделяет не более 2 часов за рабочее время, получается, что порядка 7 часов человек находится в сидячем положении, что может способствовать развитию:

- проблем с позвоночником — остеохондроз, сколиоз;
- нарушение обмена веществ, сахарный диабет, лишний вес, ожирение;
- повышается риск развития онкологии и ранней смерти [3].

Анализируя вышеприведенную информацию, можно прийти к выводу, что человеку за эти 7 часов необходимо уделять хотя бы немного времени для занятия лечебной физической культурой для предотвращения возникновения заболеваний. Используя методы В.А. Епифанова, можно разделить 7 «сидячих» рабочих часов на занятия ЛФК. Утром, перед началом работы, заниматься утренней гимнастикой, далее, использовать процедуру лечебной гимнастики, включающей в себя три этапа: вводный, основной и заключительный, затем применить третий метод, подразумевающий каждодневные занятия,

направленные на различные виды органов, а завершающим этапом можно использовать метод прогулок, сделав перерыв и просто выйти на прогулку на 10-15 минут.

Таким образом, при использовании хотя бы такой системы занятий лечебной физической культурой, человек сможет минимизировать риск возникновения проблем со своим здоровьем, а также поможет отвлечься от работы и подходить к выполнению заданий со «свежей» головой, что подтвердило экспериментальное исследование.

Результаты и обсуждение. Экспериментальное исследование проводилось на основе 10 офисных работников. Первые 5 человек в течение недели были полностью «погружены» в работу, прерываясь лишь на обеденный перерыв, а последние – каждые 1,5 часа уделяли 15 минут для отдыха от работы, выполняя физические упражнения, а также прогуливались по парку, расположенному рядом с местом работы. По окончании экспериментального исследования было выявлено, что 5 человек, уделявших время на занятия спортом, лучше воспринимали требования руководства, имели повышенную работоспособность, выполняли работу раньше поставленного срока, могли придумать оригинальные решения, позволяющие минимизировать затраты времени на выполнение той или иной работы, а самое главное, что отвлекаясь ненадолго от рабочего процесса, офисные работники уделяли время своему здоровью, что в перспективе даст положительный эффект, в том числе позволит работать и в более позднем возрасте, в отличие от людей, практически не уделявших времени на отдых и своему здоровью, которые не смогут работать из-за проблем со своим здоровьем [4].

Выводы. Внедрение системы минимального количества занятий лечебной физической культурой позволит не только следить за здоровьем сотрудников, но и повысит их работоспособность.

Литература:

1. Фирсин С.А. Содержание и структура региональной комплексной системы физического воспитания в досуговой деятельности детей и молодежи // «Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» 1(143) – 2017 г. С. 212-215.
2. Фирсин С.А. Комплексная система физического воспитания школьников // Современные здоровьесберегающие технологии - №1. – 2017. – С. 191- 196.
3. Фирсин С.А. Современная комплексная система физического воспитания детей и молодежи // Успехи современной науки №1, Т.1., 2017. – С. 51-53.
4. Фирсин С.А., Севбянова Л.И. Современная комплексная система физического воспитания студентов // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. Вып. 1. – Москва: АСОУ, 2017. С. 366-369.

«ПОМОГАЮЩИЕ ВОПРОСЫ» В ТЕРАПИИ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

*А.А. Безгина,
клинический психолог,
специалист по РПП, г. Москва
E-mail: Lisan1712@yandex.ru*

«Все ваше тело – от кончика одного крыла до кончика другого –
есть собственная мысль, воплощенная в форме, доступной вашему зрению.
Разорвав путы, сковывающие вашу мысль, вы разорвете и путы,
сковывающие ваше тело».
Ричард Бах.

Расстройства пищевого поведения (РПП) – это ряд поведенческих синдромов, связанных с нарушением приема пищи. Вполне авторитетно можно утверждать, что это одна из самых неоднозначных и опасных болезней современного общества, имеющая достаточно широкий диапазон клинических проявлений, от пищевых зависимостей до сложных взаимоотношений с едой, весом и образом тела. Нарушения пищевого поведения относятся к психическим расстройствам. Самые распространенные формы нарушений приемов пищи – нервная анорексия, нервная булимия, компульсивное переедание, общими для которых являются: озабоченность контролем веса собственного тела, искажение образа своего тела, изменение ценности питания в иерархии ценностей.

Если для анорексии ведущими симптомами являются страх перед набором веса и неприятие собственного тела, то орторексия – сравнительно новый вид пищевого расстройства, маскирующееся под здоровое питание. Орторексию отличает навязчивое стремление к «полезной еде», что приводит к значительному ограничению в выборе продуктов, болезненной одержимости здоровым образом жизни и возможным дисфункциям организма. Данное расстройство все чаще называют навязчивым неврозом «правильного питания». Именно это состояние, как иллюзия правильного питания, выступает отправной точкой для более серьезных пищевых расстройств.

Даже не имея стойкую форму патологии и психогенно обусловленных поведенческих синдромов, приводящих ко всему многообразию проявлений РПП, все чаще наши взаимоотношения с внешностью приобретают характер конфликта. Мы не принимаем образ себя, отрицаем свою индивидуальность, выискиваем недостатки, желаем изменить что-то в своем облике, будучи уверенными, что «мы не такие», «мы не соответствуем», «мы не контролируем то, что подлежит обязательному контролю». Такие состояния характерны для всех пищевых расстройств и дисморфофобий.

Индустрия моды, бьюти-стереотипы, навязанные извне стандарты, высокие требования, социальное давление, страх собственной некомпетентности и несоответствия рождает гиперконтроль над своей

внешностью и смещение акцента только лишь на этот фактор, заставляя пребывать в состоянии внутриличностной борьбы и противоречий, травмируя нашу самооценку, вызывая чувство стыда, вины и самокритики, что в результате, лишает нас качества жизни.

Каким образом социум диктует нам необходимость соответствия и стереотипность мышления? Это, прежде всего, социальные и средовые факторы: ожидания, подражания, общественные стандарты, утриванный смысл и искаженное понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), средства массовой информации (СМИ), Интернет. Далее, формируемые на их основе, социальные предпочтения (ориентация на социальные стереотипы): «эталон красоты», худые тела, порицаемость крупных форм, «успех стройности» и т.д. Транслируется мода на определенные образы, идеальные тела, эталонную внешность, упуская такой существенный момент: А кто же диктует нам эти стандарты красоты? Из чего и по каким критериям складывается понятие «идеал»? Кто вокруг нас обладает идеальными параметрами внешности и другими критериями идеальности? Существует ли в правовом поле закон, беспелляционно утверждающий, определяющий и обязывающий, *каким именно надо быть и как именно надо выглядеть?*

Нам автоматически навязывают необходимость соответствия, транслируют долженствования, заставляют сомневаться в себе. Даже современные рекламные слоганы озвучиваются как прямые инструкции и все чаще формируют некий шаблон восприятия и действий.

Эти шаблоны/стереотипы кукольной идеальной внешности формируют мировоззрение подростков, которые в силу известных возрастных характеристик, обостренного интереса к своей внешности, болезненной чувствительности к ее оценке со стороны, опасениях по поводу своей непривлекательности, а также недостаточной эмоциональной зрелости и критичности мышления, первыми попадают под влияние «образа идеальной внешности», «усовершенствования себя» и «фанатичного следования моде». Именно пубертатный период – наиболее податливый, чувствительный и откликающийся на транслируемые образы, тела и параметры, которые предоставляются для восприятия подростка в требовательной форме обязательного соответствия.

Так под влиянием СМИ прочно усваивается мысль: «быть худой – это красиво», «соответствовать эталонной внешности – это норма», «иметь красивое тело – значит быть успешным». Вся современная индустрия моды направлена на подкрепление этого заблуждения, превращая его в массовый стереотип. Создается установка на изменение внешности. Это приводит к жесткому конфликту с образом тела и в целом, своей внешностью, вслед за которым мы вступаем в оборонительную реакцию с собственным телом и, по сути, на тропу войны с самим собой. Проявляется конфликт идентичности. Мы говорим о предрассудках, дискриминации, недопустимости разрушительного влияния вездесущих модных тенденций и давления на нас, но когда дело касается своей внешности, мы становимся слепы к аргументам и логике, мы признаемся в своей слабости, теряемся в догадках и сомнениях, «такие ли мы,

какими должны быть», «подходим ли под то, как надо выглядеть», «вписываемся ли в разрешенные кем-то параметры и общепринятые образы». Мы не принимаем себя, ругаем и не любим себя...

Навязанные социальные стереотипы выступают в этом случае как источник неприятия себя. Убежденность в том, что всему виной фактор внешности (внешней непривлекательности, внешнего несоответствия, «неидеальности») может рассматриваться как «удобный» поведенческий паттерн, дабы «обойти» истинную причину проблемной или травмирующей ситуации, заранее лишая себя возможности справиться с ней. Удобный, но приводящий к вечному пребыванию в состоянии внутреннего беспокойства, противоречия и недовольства собой, что никак не способствует разрешению непонятой до конца ситуации и тех психологических причин, которые привели к конфликтным отношениям с внешностью. Внутренняя проблема не осознается, словно к ней нет доступа. Она переносится в «зону внешности», либо в пищевые привычки, взаимоотношения с едой и весом, чтобы найти свое разрешение там. И ситуативно это происходит. Но физически и психологически ощущаемый дискомфорт не находит выхода. Следует повторяемость ситуаций, похожих обстоятельств, самоотношение не меняется, самокритика растет, самоконтроль становится жестче, формируется «порочный круг», который замыкается именно на конфликте с внешностью.

А потому, не только социальное давление, но и субъективное восприятие жизненных обстоятельств, сложные взаимоотношения с самим собой, эмоциональный дискомфорт ведут нас к конфликтам своей целостности, подлинности, естественности, словно раскалывая нас на две части – себя и свою чуждую внешность, себя и свой непринимаяемый образ.

Задумайтесь, испытывали ли вы когда-либо недовольство своей внешностью? Как часто? Насколько данное недовольство хотя бы одним участком тела, либо несоответствие вашего образа стереотипным представлениям и, так называемым, «эталонам красоты» влияло на вас столь глубоко, что вызывало недовольство собой в целом – своей Личностью? Переносили ли вы неудовлетворенность своей внешностью на свои личные характеристики, рабочие моменты, взаимоотношения с окружающими, близкими людьми? Фиксируетесь ли вы на других «спасающих», идеальных, на ваш взгляд, образах? То есть оценка внешности смещается на другие сферы жизни и личностные характеристики.

И вот уже мы делаем тот самый шаг «от недовольства тела к недовольству собой». Кроме того, выражена и обратная взаимосвязь – неразрешимые проблемы, капитуляция перед трудностями, неоправданные ожидания, коммуникативные барьеры вызывают смещение на недовольство телом, где усматривается весьма иллюзорная возможность доказать обратное: «Я могу решить проблему», что, безусловно, приводит к самообману и еще большей потере столь желаемого контроля. Так мы приобретаем расстройства пищевого поведения.

В этом случае стоит поставить перед собой ряд психологически значимых вопросов.

В какой момент мои отношения с едой и телом перестали быть здоровыми?

Где и в чем отправная точка конфликта со своей внешностью и образом себя?

Что «шифруется» под расстройствами пищевого поведения?

Что лежит в основе конфликтов с внешностью?

Какие грани личности стоят за анорексией?

Каким образом недовольство собой имеет выражение в компульсивном переедании?

Каким образом характеристика моей внешности соотносится с другими критериями меня как личности?

Каким образом расстройства пищевого поведения способствуют получению желаемых результатов?

Какая/какой я на самом деле, если перестану критиковать себя?

Мое нынешнее актуальное состояние – о чем оно говорит, «про что» это состояние?

Что меня ограничивает?

Узнать себя настоящую/настоящего – что это значит для меня?

Ответы на эти и другие терапевтические вопросы способны развернуть вас к себе, напомнить о том, что ваша внешность и ваше тело не существуют отдельно от вас, а распространенный «кукольный образ» и транслируемые «эталоны красоты» – это всего лишь утрированные шаблоны и побочный эффект масс-медиа, которые не приведут вас к успеху, не обеспечат желаемый образ и не сделают счастливыми.

Кроме того, направленная психологическая помощь будет способствовать восстановлению связи со своим телом, формировать правильное самоотношение, чуткость и внимание к себе, чтобы внешность, вес и отношения с едой не приобретали характер бесконечных преодолений, «эпизодических сражений» и «масштабных войн». Это позволит прийти к гармонии со своим телом и принятию себя.

Часть 2. Образовательная среда как условие формирования здорового образа жизни

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

*Е.Н. Пашутина,
кандидат биологических наук, доцент,
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19»,
г. о. Электросталь
Государственный гуманитарно-технологический университет,
г. Орехово-Зуево*

Сейчас, остро стоит вопрос о здоровье современных детей. Некоторые ученые утверждают, что в школе наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, а в период обучения в вузе изменений в сторону улучшения не наблюдается [1, с. 3-8; 2, с. 30-32]. Эта проблема решается за счет поиска новых подходов к повышению эффективности формирования здорового образа жизни у подростков. Отметим, что глобальное исследование GATS (2009) показало, что в России курят 24,4% подростков 15-18 лет (в том числе 30,1% юношей и 17,8% девушек). Период наиболее активного вовлечения в курение в России — 9 лет.

Состояние здоровья подростков зависит не только от социально-экономических и экологических факторов, но и педагогических факторов:

- стрессовая тактика авторитарной педагогики;
- интенсификация учебного процесса;
- раннее начало дошкольного обучения;
- недостаточная квалификация педагогов в вопросах формирования здорового образа жизни;
- часто встречающаяся безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Такие темпы разрушения здоровья вызывают ряд вопросов, которые требуют немедленного решения. Актуальной проблемой современной педагогической науки является внедрение новых подходов в учебно-воспитательный процесс школы, которые будут направлены на гуманизацию образования, что обеспечит реализацию психофизических возможностей подростков и внедрения здоровьесберегающих технологий [3, с. 10-37; 4, с. 13-17].

Основная задача образования это создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

Итак, на сегодня стоит проблема сохранения, укрепления здоровья молодежи, посредством организации и осуществления личностно ориентированного педагогического процесса как с учетом основных валеологических принципов, так и воспитания ответственного отношения к собственному здоровью.

Применение процессного подхода в управлении позволяет рассматривать здоровьесберегающую деятельность как сеть взаимосвязанных процессов (М. Альберт, М. Мескон, Ю.А. Конаржевский, П.И. Третьяков, Т.И. Шамова и др.).

Целью статьи является рассмотрение педагогических теорий которые раскрывают формирование здорового образа жизни современных учеников.

Результаты исследований.

Анализ проблемы формирования культуры здорового образа жизни школьника показывает, что залогом достижения формирования здорового образа жизни является правильная организация просветительской деятельности и учета психолого-педагогических и физических особенностей учеников. В формировании потребности в здоровом образе жизни эффективным является использование средств физической культуры и спорта; формирование потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры проходит только при условии активного участия личности в физкультурной деятельности, что вызывает положительные эмоциональные переживания [5, с. 140-145].

Характеризуя объективные связи между личностью учеников, внешней средой и условиями учебной деятельности, потребности пробуждают его интерес и активность, вызывают целенаправленные действия для их реализации.

Характерной чертой здорового образа жизни является его неразрывная связь с общей культурой личности ученика. Он является составной частью общей культуры личности, становится критерием оценки способа его бытия, уровня биологической жизнедеятельности и социальной практики. Будучи базовой ценностью человека, здоровый образ жизни обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, создает предпосылки для гармоничного развития личности, создает проявления высокого уровня социальной активности и творческого отношения к профессиональной деятельности.

Формирование здорового образа жизни осуществляется путем приобретения и накопления определенных знаний и умений на учебных занятиях не только по физическому воспитанию, но и других циклов дисциплин. Образованность дает более широкий диапазон для развития общечеловеческой культуры подростка.

Насущная потребность в формировании у школьников положительного отношения к здоровому образу жизни подтверждается различными теориями, которые объясняют механизмы социально-психологического развития детей и подростков. Так, в частности, теории развития детей и подростков констатируют, что в возрасте от 6 до 15 лет закладываются навыки и привычки, поскольку именно в этом возрасте дети учатся мыслить абстрактно, оценивать

последствия своих действий, принимать решения, появляется интерес к лицам противоположного пола. Кроме того, социальные отношения в этот возрастной период становятся более сложными. Подростки ищут ответы и объяснения той информации, которую они получают из разных источников, начинается формирование индивидуальных ценностей и правил равновесия между личными интересами и интересами других людей.

В теории развития ребенка и подростка отмечено, что в процессе развития навыков или решения проблем люди используют свои способности по-разному. Поэтому необходимо использовать различные учебные методы, привлекать различные стили обучения с опорой на сильные стороны характера учащихся. Отмечается, что управление эмоциями и способность понимать свои чувства, а также чувства других очень важны для развития человека, и подростки могут научиться этому, так же как они учатся читать и считать. Очень важным является использование школьной среды для изучения вопросов, выходящих за рамки традиционных школьных предметов, поскольку возможности обучения социальным навыкам за пределами школы весьма ограничены.

Теория социального влияния рассматривает, что дети учатся поведенческим аспектам через формальный процесс обучения и через наблюдение. Учитывая это важно сочетать процессы моделирования, наблюдения и социальное взаимодействие. Учителя, родители и другие взрослые выступают примером (образцом), определяют стандарты поведения.

В основе теории поведенческой проблемы сделан вывод о том, что поведение ребенка является результатом сложных взаимоотношений между субъектами и объектами. На поведение человека влияют социальные ценности, убеждения и отношения, а также восприятие его поведения друзьями и семьей. Поэтому навыки критического мышления, эффективной коммуникации и переговоров - важные аспекты образования в области здоровья.

Теория социального влияния утверждает, что дети (подростки) практикуют рискованные модели поведения (ранние половые отношения, курение), поскольку на них «давит» окружения. Поэтому лучше рассказать ребенку как можно раньше, с какими формами давления он столкнется, и помочь выработать умение им противостоять. Отсюда следует, что простое информирование о негативных последствиях вредных для здоровья привычек не дает ожидаемого результата, необходимо, скорее, учить распознавать как таковую ситуацию риска и уметь сопротивляться.

Теория ступенчатого изменения поведения описывает этапы, когда человек рассматривает возможность изменения своего поведения. Это предыдущие размышления (еще нет желания изменения поведения), направленных размышлений (имеется намерение изменения поведения), подготовки (имеется намерение к изменениям в ближайшее время), действие (изменение поведения продолжительностью до 6 месяцев), поддержка (сохранение желаемого поведения более 6 месяцев и до нескольких лет) и прекращения (желательное поведение становится постоянной практикой). В процессе обучения важно понимать этапы, на которых находятся ученики, что

позволяет формировать отношение, мотивации и личный опыт, учитывая их ожидания.

Специалистами выделено ряд навыков, которые необходимо формировать, чтобы достичь положительных результатов в формировании бережного отношения к своему здоровью. Существуют различные подходы и определения по группировки ключевых навыков по категориям. Несмотря на распределение навыков по категориям, большинство из них взаимосвязаны, а некоторые даже можно формировать одновременно в процессе обучения.

Выводы. Приведенные навыки являются базовыми в достижении положительной мотивации учащихся на здоровый образ жизни. Следует помнить, что основное новообразование этого возраста, по мнению Л.С. Выготского, - чувство взрослости, - требует своего достойного решения. Педагог, в современном обществе, часто имеет большую возможность влиять на ребенка, чем родители. Это обусловлено занятостью родителей, ограниченность в общении из-за нехватки свободного времени, отсутствием специальных знаний.

Таким образом, все больше и больше учителя становятся ответственными за здоровье детей. Поэтому, перед педагогами стоит задача формирования положительного отношения учащихся к занятиям спортом, прогнозирования склонностей учащихся через общение с ними, ознакомление с условиями жизни ребенка, выяснение особенностей семейного воспитания.

Литература:

1. Игишева Л.Н., Казакова Л.М. Здоровье детей школьного возраста и пути его улучшения на современном этапе Текст. / Л.Н. Игишева, Л.М. Казакова //Мать и Дитя в Кузбассе, № 3 (22), 2005 г. С. 3-8.
2. Мирская И.Б., Барсукова Н.К., Полесский В.А. Состояние здоровья детей школьного возраста в современных условиях обучения Текст. / И.Б. Мирская, Н.К. Барсукова, В.А. Полесский //Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Т. 2, №4, 2000 г. с. 30-32.
3. Газман О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О.С. Газман // Новые ценности образования. Вып. 6. - М., 1996. - С.10-37.
4. Петушкова Е.В. Целевая направленность и ценностные ориентиры гуманистического воспитания / Е.В. Петушкова // Проблемы выживания: сб. научн. тр. Москва, 1997. - Вып. 2. - С. 13-17.
5. Кожевникова Л.К. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л.К. Кожевникова //Физическое воспитание студентов. Научный журнал. Харьков, 2010,- № 3, С. 140-145.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА №19 Г. О. КОЛОМНА

*Н.В.Алёшкина,
директор МКОУ школы-интерната №19,
Н.М. Жиленко,
заместитель директора по ВР
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями
здоровья №19 Коломенского г.о. Московской области».*

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье.
Генрих Гейне

Здоровьесберегающее пространство учреждения образования, согласно теории кандидата медицинских наук, профессора, действительного члена Международной педагогической академии Смирнова Никиты Константиновича - это совокупность условий, организуемых администрацией школы, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих учащихся и их родителей с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья школьников, создания оптимальных условий работы педагогов. Школа, в которой удаётся создать такие условия, превращается в территорию грамотной, комплексной и неустанной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

Проблема здоровья у всех на слуху практически во всех регионах России. Большую часть недели воспитанники проводят в стенах школы-интерната. Время обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Успешное обучение в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. У многих школьников наблюдается дисгармоничное развитие, что создаёт проблемы в общей работоспособности подрастающего поколения. А сегодняшние больные дети — это больное будущее поколение нашего народа. Уже в настоящее время физически зрелыми рождаются не более 14% детей. Поэтому, достаточно закономерно, что в соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики.

В своей деятельности по формированию здоровьесберегающего пространства школы мы решаем следующие задачи:

- создание комфортных условий пребывания в школе и соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- обеспечение качественного оздоровления учащихся;
- снятие учебных перегрузок школьников, приводящих их в состояние переутомления;

- организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии;
- предупреждение вредного воздействия на здоровье детей факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней);
- охрана и укрепление психологического здоровья учащихся (предупреждение школьных стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей и т.д.);
- организация правильного питания школьников во время их пребывания в образовательном учреждении;
- формирование культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий;
- организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- повышение грамотности учащихся и педагогов в вопросах безопасности жизнедеятельности;
- обустройство пришкольной территории, озеленение классов, рекреаций, участие в природоохранных мероприятиях.

Наша школа – интернат – это дом ДЕТСТВА, где созданы все условия для обучения, воспитания и развития детей.

Обилие цветов в рекреациях и учебных кабинетах создаёт экологический комфорт. Он дополняется использованием принципов видеоэкологии: правильный подбор цвета стен, жалюзи, цветового решения спальных комнат, наличие картин. Своё место в интерьере находят и размещённые на стенах стенды, которые информационно работают на учеников и всех, кто находится в школе. Домашний уют создаёт мягкая мебель в вестибюле учебного корпуса, в игровых комнатах спального корпуса.

Здоровьесберегающее образовательное пространство формируется также средствами школьного учебного кабинета, который оснащен современной мебелью, ТСО, наглядными и дидактическими пособиями, раздаточным материалом.

В столовой всегда чисто, уютно, красиво. Но главное – качество и ассортимент блюд в соответствии с современными принципами рационального питания. Школьная столовая обеспечивает всех учащихся полноценным горячим 5-ти разовым сбалансированным питанием.

Для проведения психокоррекции и психотренингов и пр. есть кабинеты музыкотерапии, изотерапии, психотерапии и кабинет релаксации (сенсорная комната), который с удовольствием посещают не только учащиеся, но педагоги

Спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал - все для развития физического здоровья и занятий спортом.

Уютные и красивые спальни игровые комнаты, комнаты отдыха – все это создает радость и теплоту, доброту и уважение к себе и окружающим людям.

Большое место в формировании сбережения здоровья детей отводится уроку. Здоровьесберегающий урок в нашей школе носит личностно-

ориентированный характер. Этому способствует тактичность педагога, его умение авансировать личность школьника, создать ситуацию успеха, содействовать формированию у него положительной Я-концепции. Здоровьесберегающим не станет урок без физкультурных, музыкальных или юмористических минуток. Во время таких оздоровительных пауз некоторые учителя практикуют **физминутки**, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательную гимнастику, гимнастика для глаз, массаж активных точек, для активизации мыслительных процессов предлагают упражнения «гимнастики мозга», стихотворные физминутки, дыхательные зарядки. Все классы оснащены зрительными тренажерами, которые способствуют предупреждению переутомления глаз.

Во второй половине дня работа по формированию ЗОЖ учащихся продолжается. Это и кружки спортивной направленности и **тематические занятия**, проводимые воспитателями. Каждую среду тематические занятия посвящены теме формирования здорового образа жизни. Занятия проходят по программам «Разговор о правильном питании», «Азбука здоровья» для учащихся 1-6 классов и программе «Всё, что тебя касается» для уч-ся 7-10классы.

Нарастающий объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, значительно увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения школьников, сохранение их здоровья прежде всего необходима рациональная организация учебного процесса. Организуя учебно-воспитательный процесс, педагогический коллектив стремится к строгому соответствию показателей рациональной организации учебного процесса, чтобы оптимальными были:

- объем учебной нагрузки - количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);
- занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

Большое внимание администрация школы уделяет созданию рационального расписания учебных занятий, учитывающего сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков нами используется ранговая шкала трудности предметов.

В зоне постоянного контроля администрации школы находится вопрос **рациональной организации урока**. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне

и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Обучение в школе-интернате ведется в одну смену. Продолжительность урока соответствует физиологически обоснованной норме и равна 40 мин. Исключение составляют лишь ученики 1-х классов, для которых урок сокращен до 35 минут соответственно низкой устойчивости их внимания. Очень нравится нашим ребятам, проводимая учителями после 2-го урока «Веселая перемена» в начальных классах. Такая работа проводится для снятия напряжения, повышения умственной работоспособности детей и снятия у них мышечного статического напряжения.

В арсенале учителей имеется много педагогических технологий, но практика показывает, что наиболее эффективными в плане здоровьесбережения являются педагогические мастерские, модульная технология, технология развития критического мышления через чтение и письмо. Естественно, что каждый педагог в ходе урока пропагандирует идеи здорового образа жизни, воспитывает ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Педагоги школы соблюдают следующие требования к уроку с позиций здоровьесбережения:

1. *Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете):* температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.

2. *Количество видов учебной деятельности:* опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4—7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы.

3. *Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.* Ориентировочная норма — 7—10 минут.

4. *Количество видов преподавания:* словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т. д. Норма: не менее 3.

5. *Чередование видов преподавания.* Норма: не позже чем через 10—15 минут.

6. *Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся,* когда они действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. *Место и длительность применения ТСО* (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8. *Поза учащихся, чередование позы* (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).

9. *Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке*: физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек; соответствуют ли условия в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15—20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3—4 повторениями каждого.

10. *Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей*. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т. д.

11. *Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке*. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т. п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.

12. *Психологический климат на уроке*. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт — напряжение, сотрудничество — авторитарность, индивидуальные — фронтальные, учет возрастных особенностей: достаточный — недостаточный); между учениками (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, заинтересованность — безразличие, активность — пассивность).

13. *Наличие на уровне эмоциональных разрядок*: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т. п.

14. *Плотность урока*, т. е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75—80%.

15. *Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности*. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы.

16. *Темп окончания урока*:

- быстрый темп, нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются;
- задерживание учащихся в классе после звонка (на перемене).

Каждый педагог в школе старается создать на своём рабочем месте максимальные условия для поддержания и укрепления здоровья школьников.

Для того, чтобы предотвратить влияние факторов риска в школе разработана система мер, включающая:

1. Изучение индивидуальных особенностей каждого школьника.

Важнейшим параметром являются способности детей. Для этого используются различные тесты ШТУР (школьного теста умственного развития, это отечественный аналог теста IQ). Косвенно дают важные сведения и аттестаты успеваемости учащихся. Анкетирование среди школьников помогает получить информацию о том, какие предметы являются любимыми и наоборот. Вместе с детьми важно установить причины такого отношения.

Для того, чтобы выявить коммуникативные связи, которые возникают между детьми проводится анкета «Умеете ли вы общаться?» Она дает информацию о том, как происходит общение в классе. Она дополняется вопросами типа: что тебя не устраивает в общении с одноклассниками, с учителями, с родителями?

Классный руководитель изучает медицинские карты своих подопечных, из которых выявляет их заболевания. С учетом этого размещает их по рабочим столам и выделяет детей, которые требуют повышенного внимания. Доводит индивидуальные особенности школьников до тех учителей и воспитателей, которые работают с ними.

2. Выявление перегрузок среди школьников на основе изучения их режима дня и сведений о посещении кружков, секций, факультативов.

Для этого проводится анкетирование, а при необходимости и беседа. Для развитых, обладающих крепким здоровьем детей, рекомендуется посещение нескольких кружков или факультативов. Однако, и в этом случае необходим индивидуальный подход. Учитель ведет наблюдение, как такая нагрузка влияет на утомляемость и здоровье детей. Педагоги помнят, что затраты времени у учащихся на выполнение домашнего задания составляют: в начальной школе до 1,5 часов, в среднем звене до 2,5 часов и в старших классах до 3 часов. Школьников учат навыкам планирования своей работы и самостоятельности.

3. Ответственность педагогов за соблюдение санитарно-гигиенических норм. Учитель и воспитатель класса обязаны знать их, следить за изменениями в нормативах. В его обязанности входит контроль за соблюдением данных норм (освещенность, температурный режим). Важно, чтобы мебель в классе соответствовала СанПиНу. В случае неисправности педагог делает заявки на ремонт или замену инвентаря, а в случае необходимости излагает свои требования завучу, заместителю директора по АХЧ. Учитель, заботящийся о здоровье школьников, должен оберегать их от перегрузок, проверяя расписание.

4. Соблюдение техники безопасности на уроках и внеурочных мероприятиях. Для этого разработаны специальные правила. Они вывешены в кабинетах, где находятся электрические приборы, мастерские, спортивные снаряды, демонстрационные приборы и т.д. Учитель обязан добиваться того,

чтобы дети знали правила техники безопасности и соблюдали их. Важнейшим условием соблюдения правил является дисциплинированность учащихся. Кроме того, педагог своим поведением и требовательностью формирует у своих воспитанников это важное качество.

Заметную роль в создании комфортных условий обучения играют созданные в нашей школе и активно работающие службы социально-психологического и социально-педагогического сопровождения образовательного процесса. Никогда не пустует кабинет педагога-психолога. Здесь проводятся занятия по самодиагностике, психологические тренинги, ведётся обучение методам и приёмам релаксации. Всё это, несомненно, содействует укреплению психического здоровья школьников.

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье ребёнка – важнейший труд педагога». А Всеволод Петрович Кащенко, основатель лечебной педагогики в России считал, что «впервые пережитая радость творческого процесса нередко становилась своего рода пусковым механизмом в процессе оздоровления всей психики ребёнка». Вот почему и после уроков школа продолжает жить активно и творчески.

В вечернее время работают спортивные секции и кружки, ребята занимаются в хорошо оснащённом тренажёрном зале, проводятся интересные воспитательные мероприятия, тематические занятия, которые направлены на охрану здоровья и формирование здорового образа жизни, способствуют развитию творческих способностей детей, содействуют скорейшей адаптации учащихся и формированию детского коллектива. Ежедневно проводится час "Игротерапия" на свежем воздухе, который организуют воспитатели с использованием активных, динамических игр. Везде весело, интересно, а главное – полезно для здоровья.

В школе-интернате создана воспитательная система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Создание необходимых условий для занятий спортом – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений среди подростков.

В нашей школе работают более 8 различных секций спортивной направленности. (волейбол, мини волейбол, настольный теннис, легкая атлетика, корригирующая гимнастика, легкая атлетика, футбол, плавание, степ аэробика)

Таблица 1

Занятость воспитанников по видам спорта

Наименование спортивной секции	2018-2019уч. год
Волейбол	17
Мини волейбол	18
Настольный теннис	10
Корригирующая гимнастика	11
Легкая атлетика	12
Футбол	16
Кружок плавания «Дельфинята»	19
Степ аэробика	8

Многие воспитанники занимаются в нескольких секциях. Полюбившим физическую культуру и спорт есть все условия для выбора и возможность заниматься любимым видом спорта.

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, конкурсов, соревнований составляют основу воспитательной системы, начиная с первого класса. Календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий ежегодно утверждается педагогическим советом, т.к. является определяющим в воспитательных планах классных руководителей и воспитателей.

Стали традиционными праздники:

1. «Веселые старты» (игра-соревнование с участием родителей учащихся).
2. «Физкульт-ура!» (игра-путешествие).
3. «День здоровья».
4. «Молодецкие забавы» (к 23 февраля).
5. «Весне – физкульт-ура!» (весенний спортивный праздник).
6. «Военно-спортивная игра» (к 23 февраля).
7. «Да здравствует страна Спортландия» (спортивный праздник).
8. «Вперед, романтики!» (конкурс туристов).
9. «Путешествие в страну Здоровья» (праздник).
10. Конкурс знатоков здоровья.
11. Акция-протест «Нет вредным привычкам!»

В школе-интернате вошло в традицию в конце года проводить итоговую военно-спортивную игру «Зарница»

Наши воспитанники являются активными участниками городских мероприятий «Праздник мяча и скакалки», «Зарница», «Смотр строя и песни» и др.

Особую гордость представляет посещение учащимися оздоровительного комплекса с бассейном и сауной, где ребята учатся плавать, закаляться, пьют фито чай, а в сауне активно используется ароматерапия.

Стал традиционным проводимый на базе Конькобежного центра в Ледовом дворце «День здоровья», организованный для наших воспитанников. Здесь предоставляется возможность покататься на коньках, посетить профессиональный тренажерный зал с инструктором, искупаться в бассейне с гидромассажем и джакузи.

Вся спортивно-оздоровительная работа в школе имеет свои результаты. Наши дети активные участники и призеры Всероссийских соревнований среди детей-инвалидов по слуху, активные участники городских и областных соревнований по волейболу, футболу, легкой атлетике. Две наши ученицы были включены в юношескую сборную команду Московской области по легкой атлетике. Сейчас девушки стали чемпионками Мира по легкой атлетике.

А трое мальчиков нашей школы включены в сборную России по футболу.

Наша школа-интернат расположена в парке в дубовой роще, где естественный рельеф создаёт все условия для физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в любое время года.

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школа-интернат имеет все необходимое: Спортивный зал, Тренажерный зал с необходимым оборудованием, лыжная база – 40 пар лыж с ботинками и 70 пар на мягком креплении, теннисные и бильярдные столы, спортивно-оздоровительный комплекс, где реализуется оздоровительная программа с помощью плавания и закаливающих процедур.

Спецификой функционирования школы-интерната является приоритет физического оздоровления детей, для этого созданы максимально благоприятные условия: разнообразные физиотерапевтические процедуры, массаж, фитотерапия. Кардинально обновлено оборудование стоматологического кабинета. Медицинские работники не только занимаются реабилитацией детей, но организуют и проводят профилактические мероприятия, занимаются санаторно-просветительской деятельностью среди учащихся и педагогов.

Думая над расширением и качеством оздоровительно-образовательного пространства, коллектив нашего учреждения пришёл к мысли, что надо активнее заниматься ландшафтотерапией. Теперь территория нашей школы – настоящая ландшафтная сказка. На школьном дворе есть альпийская горка, цветники, созданные руками учащихся и педагогов. Всё это помогает обрести ребёнку равновесие и гармонию, способствует развитию цветовых ощущений, улучшению самочувствия, помогает видеть красоту вокруг нас и ценить её.

В своей практике мы активно используем следующие секреты здоровьесберегающей педагогики:

1. Секрет доброты. Дарить свою доброту нужно не абстрактным учащимся, а вполне конкретным Петям, Олям, Вероникам, чтобы они почувствовали, что о них думают и сами стали возвращать добро окружающим их людям.

2. Секрет радости. Находить поводы для радости можно всегда, как бы ни трудна была жизнь. «Школа радости» - это не только одна из моделей организации образовательного пространства с очевидным здоровьесберегающим результатом, но и замечательная психолого-педагогическая программа воспитания.

3. Секрет эффективности в профессионализме всех работающих в школе педагогов.

4. Секрет соответствия состоит в объективном отслеживании результатов.

5. Секрет технологичности – это наличие единства целей, задач, принципов и методологии.

6. Секрет надёжности в интеграции школы в социокультурное пространство, подпитывающее её информационно и энергетически.

7. Секрет результативности в целенаправленном воспитании культуры здоровья учащихся, их потребности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В школе педагогический коллектив формирует персональную ответственность каждого воспитанника за собственное здоровье и здоровье окружающих, то есть делается всё возможное, чтобы дети получили

дополнительный импульс в стремлении беречь и преумножать собственное здоровье, гармонично развиваться и физически, и духовно.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*С.В. Кондрашина,
МКДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №27 «Зернышко»
г.о. Луховицы*

На сегодняшний день, наряду с обеспечением высокого качества знаний, перед дошкольными образовательными организациями стоит актуальная задача - формирование здорового образа жизни ребенка, способствующего социальному саморазвитию и успешной социализации в обществе. В соответствии с требованиями современного ФГОС дошкольного образования сохранение здоровья дошкольников и формирование здорового образа жизни является неотъемлемой частью образовательного и воспитательного процесса.

В результате анализа ФГОС дошкольного образования в аспекте соответствия его положений, содержания, требований с понятием образовательной среды видно, что она является не внешним фактором по отношению к образованию, а содержит и внутренние его факторы. Исходя из этого, образовательная среда представляет собой системно сбалансированное сочетание внутренних и внешних (по отношению к образованию) фактов и условий, существенно влияющих на образование, оказывающих на него позитивное воздействие при помощи принципов прямой и обратной связи [4, с. 26]. Адаптивно-развивающая направленность образовательной среды должна состоять из ее воздействия на разностороннее и гармоничное разноплановое развитие старших дошкольников, предусматривающее активное влияние среды на здоровьесбережение.

В рамках рассматриваемой темы необходимо проанализировать как индивидуальную, так и общественную характеристику понятия «здоровье» и его связь с процессом формирования здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. На сегодняшний день существует более 300 определений понятия «здоровье». Нам импонирует трактовка данного понятия, представленная в работе С. В. Алексеева, который подчеркивает, что «здоровье - это динамичное состояние, процесс сохранения и развития физических свойств, потенций психических и социальных, процесс максимальной продолжительности жизни при оптимальной трудоспособности и активности» [1, с. 22].

На наш взгляд, в отношении детей старшего дошкольного возраста здоровье отражает качество адаптации организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия ребенка и среды обитания. Э. М.

Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева классифицируют здоровье как физическое, психическое, социальное, духовное и нравственное здоровье (таблица 1) [3, с. 111].

Таблица 1

Виды здоровья

Виды здоровья	Определение понятия
Физическое здоровье	Совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, включают в себя: двигательный режим; личную гигиену; закаливание.
Психическое здоровье	Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу - все это является основой для нормального психического развития старшего дошкольника.
Социальное здоровье	Социальные основы здоровья детей старшего дошкольного возраста закладываются в общении не только с родителями, но и со сверстниками. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое бы оказывало положительное влияние.
Нравственное и духовное здоровье	Формирование у ребенка системы ценностей и убеждений (уважение к старшим, забота о других и т.д.).

Рассмотрев сущность понятия и классификацию здоровья, обратимся к термину «здоровый образ жизни». Л. Е. Воронова дает следующее определение понятия: «Здоровый образ жизни - это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни) на фундаменте нравственных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, духовное и социальное благополучие» [2]. При этом автор приводит список составляющих, которые значительно влияют на здоровый образ жизни человека: отдых и сон, чистая вода, здоровая и полезная пища, физические нагрузки, положительные эмоции, взаимоотношения с близкими и пр.

Каждый из указанных составляющих оказывают значительную роль в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста. Так, чистая вода и здоровая пища оптимизирует обменные процессы в организме ребенка. Физическая культура позволяет старшим дошкольникам активно развиваться. Сон, в свою очередь, помогает организму восстановиться. Близкие отношения с родителями оказывают влияние на психологическую составляющую здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста – позволяют аккумулировать положительные эмоции, чувства привязанности, поддержки, любви и понимания.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом

этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

О.И. Полторацкая указывает на то, что «целью оздоровительной работы в детском саду является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни» [6].

В таблице 2 представим основные компоненты здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 2

**Основные компоненты здорового образа жизни детей старшего
дошкольного возраста**

№ п/п	Компоненты	Характеристика
1.	Рациональный режим	Удовлетворение потребностей старших дошкольников в питании, сне, прогулках на свежем воздухе. Формирование культурно-гигиенических навыков.
2.	Правильное питание	Роль правильного питания в детском возрасте особенно велика, поскольку именно в дошкольном детстве формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека.
3.	Рациональная двигательная активность	Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Главным способом поддержания двигательной активности ребенка старшего дошкольного возраста являются игры. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Для соблюдения баланса между активной деятельностью и отдыхом лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении.
4.	Закаливание организма	Закаливание является эффективным методом профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм ребенка постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным.
5.	Сохранение стабильного психоэмоционального состояния	Психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

№ п/п	Компоненты	Характеристика
6.	Соблюдение правил личной гигиены	Личная гигиена для здоровья ребенка крайне важна. Дети старшего дошкольного возраста должны усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Стоит отметить, что уникальность образования в области формирования здорового образа жизни состоит в том, что оно должно по-новому ставить свои цели, сущностью которых является развитие качеств личности детей старшего дошкольного возраста в рамках прогностической, практико-ориентированной и компетентностной направленности.

В качестве показателей оценки результативности формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, по мнению О.Н. Митиной, могут быть следующие характеристики:

- у детей сформировалась положительная оценка и образ себя, они обращают внимание на свою внешность;
- могут рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности;
- обозначают характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, способны рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения;
- овладели стойкой привычкой к спорту, физической культуре, зарядке, а также рационального отдыха;
- имеют знания о полезной и вредной пище, а также представления о правилах поведения за столом;
- умеют содержать вещи в порядке, обладают навыками личной и общественной гигиене [5].

Таким образом, образовательная среда является важным условием формирования здорового образа жизни - наличием условий сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста, с одной стороны, и целенаправленным формированием здорового образа жизни всех участников образовательного процесса - с другой. Центральное место в здоровом образе жизни занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Литература:

1. Алексеев, С. В. Безопасная школа: настольная книга для руководителей и педагогов / С. В. Алексеев // Под ред. С. В. Алексеева, Т. В. Мельниковой. – СПб: СПбПО, 2012. – 256 с.

2. Воронова, Л. Е. Здоровьесберегающая среда как условие формирования социальных компетенций учащихся / Л. Е. Воронова // Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/29/esse-zdorovesberegayushchaya-sreda-kak-uslovie> (дата обращения: 31.08.2018)

3. Казин, Э. М. Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования: учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева [и др.] – М.: «Омега-Л», 2014. – 443 с.

4. Коротенков, Ю. Г. Информационная образовательная среда основной школы: учебное пособие / Ю. Г. Коротенков. – М.: Академия АйТи, 2017. – 152 с.

5. Митина, О.Н. Формирование основ привычек здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / О.Н. Митина // Электронный журнал «Дошкольник.рф». – Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/zdorove/5002.html> (дата обращения: 06.09.2018)

6. Полторацкая, О.И. Консультация для педагогов «Формирование основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста» / О.И. Полторацкая // Методическая копилка. – Режим доступа: <https://sad38zhlobin.schools.by/pages/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detej-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 06.09.2018)

СИТУАЦИЯ УСПЕХА НА УРОКЕ – ГАРАНТИЯ УСТОЙЧИВОГО ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

*И. А. Андреева,
учитель начальных классов МОУ Дубровицкая школа,
г. о. Подольск*

Образовательная среда учащегося – это всё то, что его окружает в процессе обучения, всё то, с чем он взаимодействует в данном процессе. Образовательная среда является целостностью, включающей весь спектр воздействия на ребёнка: отношения с другими участниками образовательного процесса, особенности организации учебно-воспитательного процесса и так далее.

Одна из задач школы довести до сознания учащихся, что их жизнь и здоровье является великой ценностью. Я как учитель начальных классов с самых первых дней пребывания ребёнка в школе уделяю внимание формированию здорового образа жизни детей и их родителей. Совместно формируем основы физической, психической и интеллектуальной культуры.

Исходя из потребностей ребёнка работа ведётся по разным направлениям, необходимым для сохранения его здоровья. Это и общая организация образовательного процесса, и технологии обучения, и стиль

взаимодействия участников образовательного процесса, и двигательный режим учащихся, и питание. Одно из важных направлений, влияющих на психическое, эмоциональное здоровье школьника – это создание ситуации успеха на уроках. Это является главным смыслом деятельности учителя.

Ситуация успеха - это субъективное переживание человеком личностных достижений. Задача учителя в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя. Создание ситуации успеха способствует:

- повышению познавательной активности и учебной мотивации учащихся;
- формированию позитивного мышления обучающихся;
- воспитанию успешной и социально конкурентоспособной личности обучающихся;
- формирование устойчивой психики и эмоционального состояния учащегося.

Ситуация успеха сохраняет психическое здоровье не только ребенка, но и учителя. Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха.

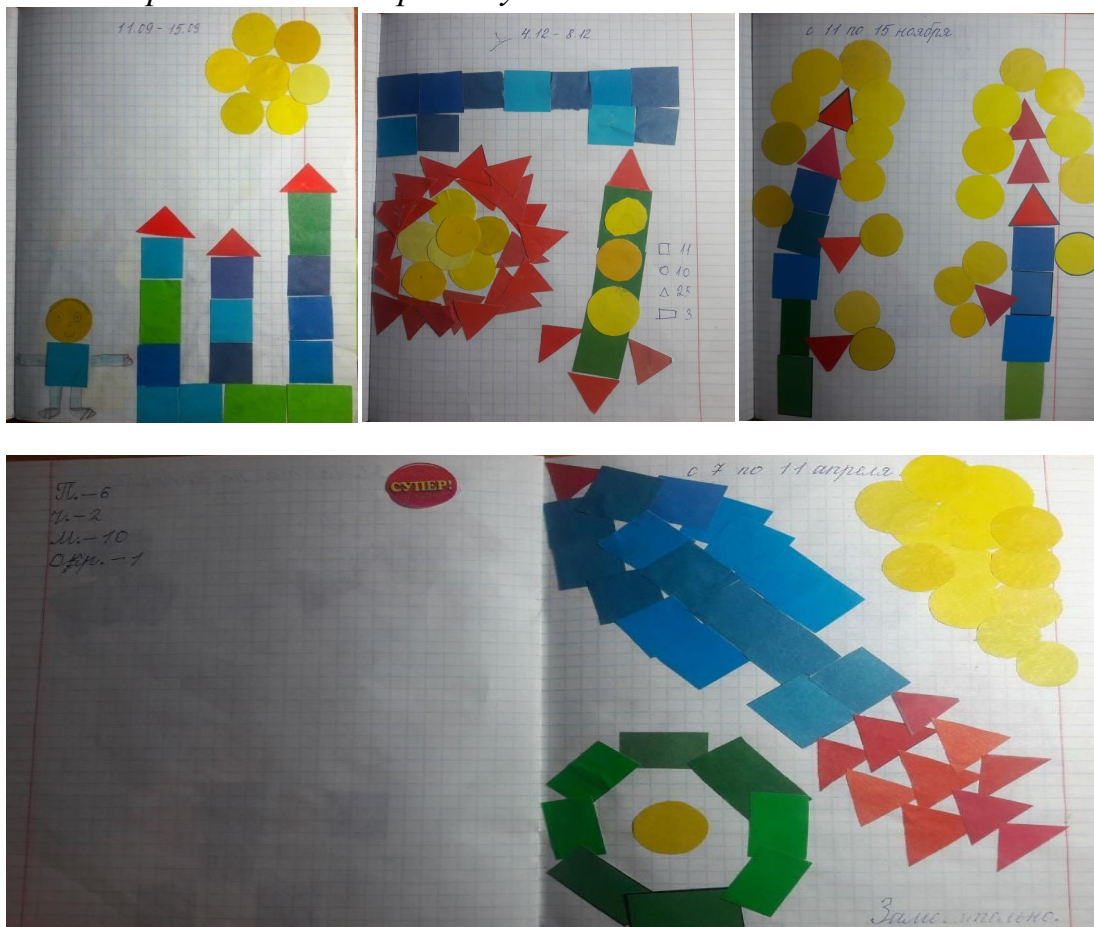
Психологом нашей школы во время беседы с учениками было выявлено, что ребёнок чувствует себя уверенно на уроке, когда учитель подбадривает, поощряет его, когда на уроке ученику всё понятно и дома остаётся только повторить пройденное на уроке.

В первом классе не ставят оценки. Поэтому учителя начальных классов нашей школы поощряют работу детей на уроке с помощью геометрических фигурок. На уроке чтения – это жёлтый круг, на математике – синий квадрат, на уроке письма – красный треугольник, на уроке окружающего мира – зелёный прямоугольник. На протяжении всего урока учитель выдаёт ученикам фигурки, тем самым поощряет активность. Ребята собирают фигурки, а в конце недели подводят итог: считают, сколько накопилось импровизированных отметок, на каком уроке они были наиболее активными. В завершении составляют из фигурок картину, приклеивают в особую «тетрадь успехов» и приносят учителю на проверку. Таким образом, фигурки не теряются, у детей происходит развитие воображения, внимания, логического мышления, конструкторских способностей. И, конечно же, удовольствие от проделанной работы является одним из показателей движения к успеху.

1. *Собранные фигурки.*



2. Странички из тетради «успехов».



Что же является условием создания ситуации успеха?

Это: атмосфера доброжелательности на уроке, снятие страха. Учителю необходимо авансировать успех, то есть объявить о положительных результатах действия до того, как они получены. Данная операция увеличивает меру уверенности в себе учащегося, повышает активность и свободу - четкое понимание учащимися целей предлагаемой деятельности. Так на уроках письма в первом классе дети знают, что если в прописи записи будут аккуратными и будет видно, что первоклассник старался, то накопив определённое количество условных значков (по договорённости в каждом классе значки свои), ученик

заслуженно получит настоящую медаль. Ожидая обещанную награду, дети действительно очень стараются и в итоге получают несколько медалей.

3. Медали за красивый почерк.



Одновременно педагог оказывает помощь в продвижении к успеху. Он инструктирует ребят («Возможно, лучше всего начать с...», «Выполняя работу, не забудьте о...»), помогает ученику, испытывающему затруднения. Учитель в процессе работы поддерживает ученика короткими репликами («молодец», «у тебя уже получается», «ещё немножко подумай» и т. д.).

Часто ребята, боясь неудачи, не приступают к новым заданиям, стремятся выполнять аналогичные задания тем, которые удачно выполнили. Успешное выполнение уже знакомого задания позволяет им повторно пережить положительные эмоции и благодаря этому обрести уверенность в своих силах, что благотворно сказывается на развитие личности.

Опытный педагог внедряет новые задачи на основе аналогичных изученных. Задачи должны быть для учащихся посильными и не требовать сильного напряжения. Особенно удачно для достижения положительных результатов обсуждение поставленной задачи в группах.

4. Обсуждение в группе.

Замечательно действуют на положительное эмоциональное состояние учеников и педагогов разноуровневые задания.

Разноуровневый подход имеет следующие положительные моменты:

- При составлении заданий учитель может четко определить, до какого уровня сложности должно быть доведено усвоение учебного материала, при этом учитываются возрастные особенности учеников.
- Предложение выбора задания способствует созданию для ученика ситуации успеха.
- В ходе проверки раскрываются возможности и способности каждого учащегося, что создает условия для перехода на более высокий уровень усвоения знаний.

- Анализ работ позволяет учителю сделать вывод не только об уровне, но и динамике усвоения знаний и личностном развитии отдельных учащихся.
- Применение уровневых заданий позволяет существенно повысить качество знаний. [1].

При создании ситуации успеха очень важно правильно подходить к оцениванию результатов работы учащихся.

Необходимо всех учащихся, показавших одинаковые результаты, оценивать одинаково. Подчеркивать те стороны деятельности, которые наиболее значимы для самого ученика. Оценивая, выявлять в первую очередь успехи учеников, уделяя внимание недостаткам. Уважать личное мнение ученика, его самооценку, проявлять доброжелательность и сдержанность. Стремиться уйти от нежелательного в общении с учеником эмоционального напряжения, раздражения. Обсуждать с учениками причины ошибок и пути их исправления. Добиваться, чтобы ученик действительно принял оценку и знал, как её улучшить. Создавать у ученика положительный эмоциональный настрой, вселять уверенность в своих силах.

Практикуем проведение классных мероприятий по выявлению талантов у каждого обучающегося. Здесь каждый ученик чувствует себя на вершине успеха – ведь он демонстрирует то, что ему интересно и наиболее удачно получается.

5. *Выступление учащихся 3 класса на занятии «Я талантлив»*

Если в образовательной среде создана ситуация успеха, то у ученика появляется чувство собственного достоинства, удовлетворённость в посещении урока, школы. Ребёнок с радостью просыпается утром, в позитивном настроении отправляется на занятия, с улыбкой возвращается после школы домой. Это есть ощущение счастья, следовательно, подрастающее поколение психически и эмоционально здорово.

Литература:

1. Педагогическая мастерская фестиваля «Открытый урок» Макарова Елена Юрьевна, *учитель русского языка и литературы*. «Использование разноуровневых заданий при организации уроков личностно-ориентированной направленности». <http://открытыйурок.рф>

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
«МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И ДЕТИ»**

*Л.Н. Жаркова,
старший воспитатель,
МАДОУ д/с комбинированного вида № 1 «Тополёк» г.о. Ступино
Московской области*

«Мобильный телефон и дети - статья, направлена на охрану здоровья дошкольников и родителей и формирование у них привычки к здоровому образу жизни и безопасного использования мобильных телефонов.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества и сложности заболевания зависит не только от биосоциальных факторов, но и от двигательной активности ребенка в течении дня. К сожалению сегодня, многие дети предпочитают просмотр мультфильмов и компьютерные игры в замен подвижным играм. Родители очень редко имеют возможность и желание проводить с ребенком время на свежем воздухе.

Данная проблема, направлена на охрану здоровья дошкольников и формирование у них привычки к здоровому образу жизни и безопасного использования мобильных телефонов. В рамках реализации проекта предполагается проведение просветительских мероприятий для дошкольников и мероприятий для родителей дошкольников, направленных на охрану здоровья дошкольников и формирование у них привычки к здоровому образу жизни и безопасного использования мобильных телефонов. В ходе проведения мероприятий педагоги и психологи в доступной форме, знакомят родителей и дошкольников о той опасности, которая может угрожать здоровью детей при неправильном использовании мобильного телефона, объяснят, как снять психологическую зависимость детей от современных гаджетов и др. Для детей в игровой форме будут проведены занятия с использованием учебно-игровых пособий. В ходе игровых занятий дети научатся правильно и безвредно использовать мобильный телефон. В рамках проекта предполагается создать три вида учебно-игровых пособий для дошкольников, которые будут использованы на занятиях с детьми, а для родителей будет издана брошюра «Мобильный телефон и Ваши дети». Все материалы проекта будут собраны в учебный ресурс, который последовательно раскроет тему безопасного использования мобильного телефона дошкольниками. И будет размещен на сайте ДОУ в свободном доступе и сможет стать отличным просветительским ресурсом для родителей дошкольников по безопасному использованию мобильного телефона.

Цели:

1. Привлечь внимание родителей дошкольников и самих воспитанников к вопросам охраны здоровья детей, связанным с безопасным использованием мобильного телефона.

2. Обеспечить комплекс мероприятий, направленных на охрану здоровья дошкольников и формирование у них привычки к здоровому образу жизни и безопасного использования мобильных телефонов.

Задачи:

1. Разработка программы просветительских мероприятий, направленных на безопасное использование мобильных телефонов дошкольниками.

2. Проведение просветительских мероприятий для дошкольников и родителей.

3. Разработка трёх видов учебно-игровых пособий для занятий с дошкольниками: «Книжку-раскраску», «Телефон или подвижная игра?», «Страна мобилия».

4. Разработка и издание брошюры для родителей «Мобильный телефон и Ваши дети».

5. Разработка консультаций по теме проекта с размещением на сайте ДОУ.

Зависимость от мобильных телефонов» Мы уже не можем представить своего существования без сотовых телефонов, Интернета вхождением в нашу жизнь родители старались ограничивать количество «экранного времени», то теперь этот вопрос пущен на самотек. Современные дети буквально приклеены к электронным устройствам. С одной стороны, это помогает взаимодействовать друг с другом, искать необходимую информацию и обучаться. Но с другой стороны, гаджеты, сотовые телефоны не исчезают из рук детей даже в течение летних месяцев. Правы ли мы, разрешив подрастающему поколению пользоваться электронными технологиями почти в неограниченном количестве?

Интернет-сайты заключают в себе не только обучающую и развивающую информацию. В неконтролируемом потоке контента существует множество подводных камней. Дети легко поддаются внушению и вдохновляются идеями, популярными у сверстников. Они могут стать жертвами киберзапугивания и даже потерять связь с реальным миром. Мама и папа часто задают вопросы экспертам: существует ли ограничение на использование детьми цифровых медиа?

Идея ограничения возникла в 1999 году. Сама идея ограничения времени доступа детей к электронным устройствам возникла еще в 1999 году. Тогда американская Академия педиатрии предложила родителям ограничить использование смартфонов, планшетов и компьютеров, а также следить за лимитом времени, отведенным на просмотр детьми телевизора. По мнению американских экспертов, дети дошкольного возраста не должны взаимодействовать с электронными устройствами более двух часов в сутки.

Ученые поддерживают ограничения. Результаты научных исследований заставят вас задуматься. Как оказалось, увеличение «экранного

времени» для детей приносит с собой психические и физические проблемы, даже если родители имеют полный контроль над детьми, медиа платформы и виртуальные игры могут быть опасными для подрастающего поколения.

Например, чем чаще ребенок смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, тем больше шансов иметь избыточную массу тела. Экраны настолько сильно приковывают внимание малышей, что они моментально теряют связь с реальностью. У них появляется неосознанная тяга к еде, в частности к вредной пище. Но даже если в вашем доме конфеты и сладости находятся под запретом, дети, уткнувшиеся в планшеты и телефоны, лишают себя радости движения, подвижных и интересных игр на свежем воздухе. Отсутствие физической активности также ведет к ожирению.

В условиях современного общества. Теперь мы не представляем своей жизни без электронных технологий, масс-медиа и Интернета. Многие из нас в Сети заключают сделки, ведут переговоры, ищут деловых и романтических партнеров. Но раз взрослые начинают тратить больше и больше времени рядом с электронными устройствами, к этому стремятся и дети. Вот почему идея ограничения «экранного времени» потеряла свою актуальность. Мы все больше убеждаемся в том, что интерактивные мультимедиа имеют положительное влияние на жизнь. Если же вы до сих пор лелеете идею об ограничении доступа к электронным устройствам для детей, тогда вам необходимо позаботиться о качественной альтернативе офлайн.

Обеспечьте альтернативу. Если ваш ребенок часто играет с мобильным телефоном, он не должен страдать от того, что его отлучили от мобильного телефона. Он не должен быть запертым в четырех стенах наедине со своими книгами и игрушками. Если ребенок хочет общаться со сверстниками, так или иначе, он должен получать это общение. Не делайте преждевременных выводов, и не спешите вешать на ребенка ярлык «зависимого». Гаджеты в руках – это не всегда синоним пустой траты времени.

Как вести себя родителям? Когда дело касается вашего ребенка, только вы можете правильно оценить ситуацию. Ни один экспертный совет вам не поможет, если вы оторваны от малыша, его отчаяний, потребностей и нужд. У ученых есть лишь общие рекомендации. Во-первых, существует огромная разница, когда малыш ухаживает за виртуальным питомцем и когда тратит время на киберзапугивание.

Во-вторых, оцените реальное благосостояние ребенка. Создайте список из нескольких параметров: физическое здоровье, социальная активность, ощущение счастья. Если по всем этим параметрам ваш ребенок соберет «высшие баллы», значит, у вас нет нужды насильно отлучать его от электронных устройств. В-третьих, стремитесь сохранять с ребенком доверительные отношения. Больше уделяйте внимания, заботу, поиграйте вместе. И тогда сообща вы сможете решить любую проблему.

Как создать идеальный семейный выходной. 10 советов. Было время, когда суббота и воскресенье прочно ассоциировались большим списком домашних дел, усталостью и часто — ссорами. Естественно, в такие дни мы не заряжались энергией, а теряли последние ее капли.

Сейчас мы убеждены, что выходные — это отличная возможность отдохнуть, зарядиться позитивом, разделить с близкими мгновения, полные любви и радости. Это «золотой фонд» семьи. То, что укрепляет отношения и объединяет нас всех вместе. И то, что спустя годы, останется в нашей памяти теплыми воспоминаниями.

Методом проб и ошибок мы нашли собственный способ проводить выходные правильно. Предлагаем десять советов, благодаря которым в любую погоду и при любых финансовых возможностях у вас есть реальный шанс создать свой выходной.

СОВЕТ 1. Планируйте выходной заранее.

Нет, конечно, бывают счастливые случайности, когда импровизация проходит «на ура», и все рады. Можно ничего не выдумывать и отдаться течению обстоятельств — но будьте готовы к неизбежным потерям времени на отчаянный поиск идей, которые к тому же могут так и не появиться. Не успеете оглянуться, как наступил вечер, завтра снова на работу, выходные закончились, а вы даже ничего и не почувствовали...

А можно не доверять столь важное дело случаю, а взять все в свои руки, решить, как вы хотите провести этот день, написать подробный сценарий, подготовить все необходимое и действовать! В этом случае незабываемый выходной практически неизбежен.

СОВЕТ 2. Будьте готовы к тому, что... план «полетит»!

Если вы мастер управления своим временем с большим стажем, можете смело переходить к совету №3 — вам это не грозит! Но если у вас есть ребенок, а тем более не один, то вы, как никто другой, знаете, что практически невозможно предсказать, сколько времени уйдет на затянувшийся завтрак или на внеплановую ситуацию и т.д.

Здесь главное — не расстраиваться, не искать виноватых и ничего не отменять. Ваш план должен быть гибким: не вышли из дома в назначенный час — сэконоьте время на чем-то другом, но с намеченного пути не уходите. А на случай дождя, ветра или извержения вулкана у вас в запасе в обязательном порядке должен быть план «В».

СОВЕТ 3. Никакой уборки, готовки и других рутинных дел в выходной!

Лично мне не смешно, а грустно читать популярные приколы типа «А у вас тоже день, когда вы готовите-стираете-убираете, называется „выходной?“» вы действительно хотите тратить на это те немногие дни, когда у вас есть реальная возможность провести время в удовольствие и вместе с близкими? Нет? Тогда наложите табу на эти скучные дела в выходные дни. Раз и навсегда решите, что этот день вы посвящаете только самому важному в вашей жизни - Семье.

Совет 4. Заведите семейную традицию.

То, чем, как известно, крепка семья. То, чего вы с трепетом будете ждать всю неделю и потом вспоминать с теплотой. Традицией может стать все что угодно, главное — чтобы было интересно вам и вашим детям. Например, совместное чтение с горячим шоколадом, настольная игра

или подвижная игра в футбол, выпечка булочек всем семейством с чаепитием в финале...

СОВЕТ 5. Отправьтесь на поиски приключений!

Настоящих или продуманных заранее и совершенно неожиданных.

Опасных или вовсе не серьезных путешествий в лесу, в городе, во дворе или прямо в квартире!

В зависимости от вашей фантазии, возможностей и пристрастий...Что-то необычное, захватывающее, с обязательным участием взрослых и детей.

И непременно получите удовольствие не только от творческой, но и от совместной подготовки для отдыха, игры-квеста, восторженного блеска в глазах детей, но и от собственного азарта — появится хорошее настроение, и хороший запоминающийся отдых!

СОВЕТ 6. Долой телефоны в выходной!

Сколько бы мы ни говорили о полезности и незаменимости сотовых телефонов, все же они отнимают свободное общение нашего времени и внимания наших близких. Мы отвлекаемся на смартфон даже тогда, когда не держим его в руках: ждем звонков и уведомлений, осознанно или нет. Готовы практически в любой момент ответить, а в свободные минуты — полезть в интернет...

Откажитесь от них в этот день. Отключите, уберите подальше, или забудьте на время вашего запланированного отдыха. Наслаждайтесь моментом. Предупредите заранее тех, кто вам может позвонить. Или оставьте сообщение - позвоним позже. Распечатайте накануне то, что планировали почитать. Пишите на бумаге. Не включайте фильмы и мультики. А вот музыка — наоборот — помогает наслаждаться веселым настроением.

СОВЕТ 7. Скажите «нет» отсыпанию, объеданию и «диванному» отдыху!

Выходной день не повод спать до обеда, есть жареную картошку и лениво валяться на диване с пультом от телевизора — «я это заслужил в конце рабочей недели»! — вы заслужили больше! Если у вас уже сложился ритуал здорового утра с ранним подъемом, спортом и прогулкой на свежем воздухе, то ни в коем случае не отказывайте себе в этом удовольствии и в выходной. Ведь чтобы прожить эту паузу между трудовыми буднями по полной, вам потребуется весь запас энергии и здоровья. Именно сегодня тот самый день, когда стоит начать.

СОВЕТ 8. Запланируйте полезное дело.

Ваше дело должно приносить удовольствие, цель та же — совместное время с семьей. Возможно, вы давно хотели сделать «родовое древо», а может быть, какой-то декор для вашего дома. Или провести мозговой штурм по поиску идей совместного отдыха... Подумайте сами, что будет для вас интересно и полезно одновременно!

СОВЕТ 9. Сделайте друг для друга доброе дело.

Дайте своей половинке, побыть наедине с собой хотя бы полчаса, взяв на себя детей. Приятно удивите. Сделайте подарок. Исполните маленькое желание. Проявите заботу и понимание.

Сделать доброе дело любимому человеку — это не только ценный вклад в отношения, и не только польза семье. Это и приятно для вас в первую очередь! Ведь именно вы получите удовлетворение и огромный прилив энергии от чудесного выходного!

СОВЕТ 10. Любите, уважайте свою половинку!

Сосредоточьтесь на главном. Наслаждайтесь улыбками друг друга. Позвольте себе заразиться восторгом детей. Говорите о своих чувствах. Не скрывайте эмоций. Любуйтесь простыми вещами. Наблюдайте не торопясь. Впустите в вашу душу искреннюю радость! Запишите эти мгновения, вновь осознавая их бесценность! Мы не настаиваем, что эти правила универсальны для всех семей. В вашей могут действовать совсем иные законы.

Необязательно пытаться воспользоваться всеми десятью советами в первый же выходной. Выберите для начала один или два. Даже если не получилось, пробуйте снова то же или другое. Следуйте советам, которые подходят именно вам, адаптируйте под себя, придумывайте собственные идеи и правила — создайте именно ваш идеальный выходной!

Очень важно, чтобы родители, приобретая ребёнку первый мобильный телефон, научили его не просто пользоваться телефоном, а пользоваться грамотно, не причиняя вреда здоровью. Именно решению этой социально важной проблемы и посвящен настоящий проект. Таким образом, предлагаемый проект «Мобильный телефон и дети» можно считать актуальным и социально значимым

Здоровье подрастающего поколения, это обеспечение безопасности его жизнедеятельности, его личностный потенциал национальных интересов России. Поэтому деятельность дошкольных организаций по сбережению и формированию здорового образа жизни детей рассматривается как первоочередная задача педагогов и родителей.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 года № 1155,
2. Программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2016. Пензулаева Л. И.
3. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. — М., 2002. — 240 с.
4. Токаева Татьяна Эдуардовна «Физическое развитие ребенка», М., 2016г.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК ВАЖНОГО АСПЕКТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

*И.М.Беляченкова,
старший воспитатель,
МАДОУ ЦРР - д/с № 23 «Ромашка» г.о. Ступино
И.В.Карпова,
педагог-психолог,
МАДОУ ЦРР - д/с № 23 «Ромашка» г.о. Ступино*

Каждый человек в течение своей жизни находится в постоянном взаимодействии с людьми и миром, в котором он живет. Этот мир разнообразен и велик, и контакты с ним различны. Эмоциональное благополучие человека, его физическое и психическое здоровье зависит от того, насколько приятен этот контакт, насколько развиты социально-коммуникативные навыки, насколько он социализирован. Современному человеку для успешной социализации важны такие качества, как коммуникативность, умение взаимодействовать с окружающими, умение учитывать интересы других, гармонично строить свои отношения с миром людей.

Несомненно, для успешного формирования данных качеств необходимо создать полноценную образовательную среду, обеспечивающую социально-психологическое здоровье детей дошкольного возраста.

Образовательная среда понятие широкое, включающее в себя много различных аспектов. Наряду с социальной средой, важную роль играет предметно-развивающая среда, современное оборудование, необходимое для проведения развивающей и коррекционной работы с дошкольниками.

Для организации эффективной образовательной деятельности по формированию социально-коммуникативных навыков, мы проводим игровые тренинги «У нас все получится!» с использованием нестандартного игрового оборудования. Для решения проблемы оснащенности педагогического процесса, ряд современного игрового и широко известного оборудования мы изготовили сами. Это такие привлекательные пособия как «Командный транспортер», «Кольцо победы», «Башня Власти», «Лабиринт», «Командный рисовальщик» и др.

Использование этих игровых пособий при проведении тренинговых упражнений дают возможность детям физически почувствовать поддержку и помощь сверстников, согласовывать действия, сотрудничать друг с другом. Не каждый ребенок готов выполнять действия, ориентируясь на сверстников. Здесь хорошо видно детей, которые не согласовывают свои действия с друзьями, не обращают внимания на других или, наоборот, которые берут на себя роль лидера, стараются, чтобы команда успешно выполнила задание. Успешная команда отличается тем, что в ней каждый может положиться на другого.

Игровые задания дают возможность сплотить участников тренинга, увлечь их совместным действием, что влияет на психологическую атмосферу, обеспечивает положительный эмоциональный настрой.

Хорошо зарекомендовали себя данные пособия не только с целью развития навыков взаимодействия со сверстниками, а также с целью формирования двигательной координации и психомоторных навыков дошкольников.

Следует отметить, что данные упражнения продуктивно используются не только с детьми дошкольного возраста, но и с педагогами, и родителями с целью командообразования.

Приводим примеры игр, используемых в работе с детьми, педагогами и семьями воспитанников.

«Командный транспортер»

На столе лежит платформа, на которой размещен мяч. Задача участников, держась за нити, поднять платформу, чтобы мяч не соскользнул с нее, а затем опустить ее на стол, не уронив мяч.



Рефлексия. Что Вы чувствовали во время выполнения упражнения? Легко ли было его выполнять? Что (или кто) мешало Вам?

«Кольцо победы»

Необходимо, держась за нити, снять кольцо со стержня, не уронив мяч, а затем вернуть кольцо и мяч на место, т.е. надеть кольцо на стержень, поставить мяч на прежнее место.



«Башня Власти»

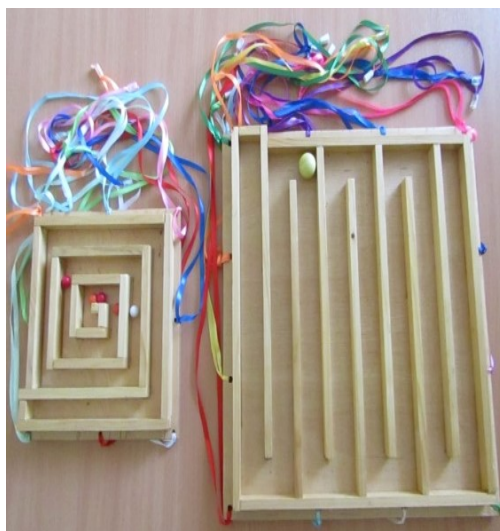
На столе стоят деревянные блоки с прорезями (блоки отличаются друг от друга размером (большие и маленькие) и цветом (темные и светлые). При помощи шнуров, управляя «подъемным краном» необходимо:

1. Построить башню, ставя, блоки друг на друга.
2. Поставить блоки, согласно рисункам на карточках.
3. Поставить блоки, согласно рисункам на карточках и продолжить ряд.
4. блоки, согласно рисункам на карточках и продолжить ряд.



«Лабиринт»

Держась за нити, провести шарик по лабиринту.



«Командный рисовальщик»

На столе прикреплен лист ватмана. Используя «командный рисовальщик», нарисовать коллективный рисунок (солнышко, домик, человечка и т.д.).



Девиз наших игровых тренингов «У нас все получится!»

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!

*А.А. Власьянова,
заместитель директора по воспитательной работе,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 27»,
г. Мытищи*

Цель и задачи деятельности МБОУ СОШ № 27 городского округа Мытищи Московской области по воспитанию подрастающего поколения определяются Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Стратегия), утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р., реализуемой комплексом школьных программ воспитания:

- по патриотическому воспитанию – «Мы - дети России»;
- по формированию здорового образа жизни школьников – «Быть здоровым – здорово!»;
- по профилактике ДДТТ – «Добрая дорога детства»;
- по воспитанию правовой культуры и формированию законопослушного поведения школьников – «Гражданин XXI века»;
- по формированию потребности в трудовой деятельности «Труд создал человека».

Все школьные программы взаимосвязаны и дополняют друг друга, хотя каждая имеет свою специфику.

Отношение общества к здоровью — один из показателей его развития. Поэтому политика государства направлена на мотивацию человека вести здоровый образ жизни.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин во время заседания Совета по развитию физической культуры и спорта отметил: «Запрос на здоровый образ жизни, на спорт – одна из позитивных тенденций развития современного российского общества».

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей зависит:

- на 50—55 % от образа жизни;
- на 20 % — от окружающей среды;
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности;
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения[1].

В понятие «здоровый образ жизни» заложено смысловое содержание, ориентирующее на достижение человеком здоровья – соматического, психического, нравственного [2]. Отсюда, физическое воспитание и формирование культуры здоровья является одним из основных направлений школы. «Быть здоровым – здорово!», так мы назвали программу, предполагая, что именно этот лозунг должен стать приоритетным в жизни современного человека.

Согласно Стратегии физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей [3].

Опираясь на выше перечисленные установки в формировании здорового образа жизни в образовательной среде, мы делаем следующие акценты:

1. Физическое развитие обучающихся и укрепление их здоровья.

Учителя физической культуры нашей школы: Новикова Н.В., Жаринова Г.Д., Шаповал М.А., Перичева Л.В., Шмачилина Ф.Ф., Калашникова О.Н., Плотникова Л.В., Марченко Н.А., Литвякова Т.А., учитель танцев Ходченков Д.В. - способствуют повышению интереса у обучающихся к спорту. В прошедшем учебном году 105 обучающихся школы приняли участие в городских, региональных, Всероссийских спортивных соревнованиях, завоевав 10 призовых мест (одно - на региональном уровне, девять – на муниципальном), что позволило нашей школе стать «Лучшей в спорте» среди школ городского округа Мытищи.

Все обучающиеся охвачены спортивно-оздоровительной работой, обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в группе ЛФК.

2. Психологическая самозащита личности.

Большое значение для развития ребенка имеет психическое здоровье, то есть состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Дисбаланс между этими субстанциями может привести к нарастанию психического напряжения. Рост напряжения может сопровождаться эмоциональным возбуждением, переходящим в агрессию или депрессию.

Очень важно раннее выявление обучающихся, подверженных этим состояниям. Такие ребята входят в «группу риска» и требуют особого внимания. Здесь на помощь приходит социально-психологическая служба, основной целью которой является обеспечение сопровождения психического и психологического здоровья обучающихся, их социализация и социальная адаптация. В школе организовано психологическое сопровождение обучающихся первых и пятых классов в период адаптации, а также девятиклассников и одиннадцатиклассников в период сдачи единого государственного экзамена. Огромную помощь школе в решении данных проблем оказывает муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Мытищинский».

Вовлечение подростков «группы риска» в социально-значимую деятельность в условиях дополнительного образования, создание ситуации успеха для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, повышение их самооценки - ключевые задачи современной школы.

Несомненно, дополнительное образование и внеурочная деятельность дополняют основное образование и расширяют воспитательное пространство школы. Высокий процент (98%) занятости в 2017/2018 учебном году удалось достигнуть благодаря включению внеурочной деятельности в общий охват.

На базе школы функционируют:

- четыре творческих объединения: музыкальный театр «Надежда», кукольный театр «Пилигрим», театр-студия «Мы из Мытищ», хореографический коллектив «Сорванцы»;
- кружки и секции МБУ ДО ДЮЦ «Солнечный круг»;
- кружок «Роботехника»;
- школьные кружки и секции по тарификации;
- кружки и секции в рамках внеурочной деятельности, согласно ФГОСу;
- шесть детских общественных организаций.

Ребята с удовольствием принимают участие в творческих конкурсах. По итогам прошлого 2017/ 2018 учебного года – 41 призовое место, из которых 2 – международного уровня, 1 – всероссийского, 8 – областного, 30 – городского.

Нужно отметить, что за последние годы в школе снизилось количество обучающихся, стоящих на внутришкольном учете, в два раза (с шести до трех обучающихся). Для нашей школы, где обучается 1350 обучающихся – это хороший показатель.

3. Правильное и здоровое (рациональное) питание.

В школьной столовой имеется все необходимое технологическое оборудование. В 2017/2018 учебном году горячим питанием было охвачено 1188 обучающихся школы, что составляет 91,5 % от общего числа школьников.

В целях социальной защиты обучающихся из малообеспеченных и многодетных семей в школе организовано бесплатное питание. Для обучающихся 1-х классов - бесплатный завтрак. Обеды витаминизируют овощной продукцией, фруктами. В меню постоянно включаются салаты.

4. Привитие навыков личной гигиены.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков также играют важную роль в охране их здоровья. Работу в данном направлении необходимо начинать с 1-го класса и продолжать на протяжении всего периода обучения.

В школе ежегодно проводятся лекции по гигиене с участием специалистов Федерального научного центра гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана, компании Procter & Gamble.

5. Профилактика вредных привычек.

Акцент на профилактику наркомании, табакокурения, алкоголизма делается как в урочное время, на уроках химии, биологии, обществознания, так и во внеурочное, на классных часах, с привлечением специалистов Наркологического диспансера.

Ежегодно обучающиеся в возрасте от 14 до 18 лет проходят социально-психологическое тестирование, добровольный медицинский профилактический осмотр. Мероприятия проводятся в целях пресечения распространения социально значимых заболеваний в образовательной среде для обеспечения безопасности личности обучающихся, изучения эффективности профилактической и реабилитационной работы среди лиц из группы риска, выявления лиц, допускающих немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ. Мероприятия являются добровольными и осуществляются при наличии информированного согласия. В течение года в школе проводятся спортивные игры под девизом «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

6. Пропаганда здорового образа жизни.

Информационно-просветительская работа должна быть ориентирована на формирование у личности психической образно-понятийно-действенной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять деятельность, направленную на сохранение своего здоровья [2], которая в нашей школе осуществляется через систему классных часов, участие в акциях: «Здоровье – твоё богатство», «СТОПВИЧ/СПИД», «Сообщи, где торгуют смертью», «Безопасный двор», «Пристегнись», «Внимание – дети!», «Безопасные окна», «Безопасность в сети интернет», в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах, выпуске памяток, буклетов, инструкций и т.д.

Перечисленные выше направления позволяют последовательно формировать в нашей школе здоровьесберегающее образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение обучающимися образования происходило без ущерба их здоровью.

В Стратегии говорится, что воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях [3].

Сотрудничество семьи и школы – это тот фундамент, на котором строится вся учебно-воспитательная система школы. Только сообща можно добиться поставленной цели.

В этом направлении в школе ведется большая работа с родителями или лицами их заменяющими. Систематически проводятся заседания Управляющего совета, Родительского совета, классные родительские собрания, муниципальные родительские собрания «День семейного права», индивидуальные беседы и другие.

Работа педагога с родителями невозможна без активного вовлечения родителей в учебно-воспитательную деятельность, что предполагает организацию различных мероприятий, экскурсий, спортивных соревнований, совместных субботников.

Школа тесно сотрудничает с Межрегиональной общественной организацией поддержки семей, материнства и детства «Семейные ценности», руководит которой Перова Майра, замечательная мама 4-х детей, обладательница премии Губернатора Московской области. Майра объединила инициативных родителей, неравнодушных людей с целью оказания помощи всем, кто в ней нуждается. У данной благотворительной организации большое будущее. При содействии и участии организации «Семейные ценности» в школе проведено множество мероприятий различной направленности, включая правовую, патриотическую, социальную, духовно-нравственную, благотворительную и другие. Одним из самых ярких мероприятий стал шахматный турнир «Моя шахматная семья», который объединил и детей и взрослых. Лучшие ученики школы посетили экскурсию в музей Победы на Поклонной горе. Обучающиеся 3в класса стали участниками незабываемой интерактивной программы «Теслашоу».

Свою образовательную деятельность МБОУ СОШ № 27 ведет с 1995 года. В течение этого времени школа успела приобрести авторитет как школа высоких достижений и в учебе, и в творчестве, и в спорте. Благодаря сложившейся в школе системе внешнего и внутреннего взаимодействия, нам удастся достигать высоких результатов. Вот наиболее значимые из них:

- Грант Президента Российской Федерации – 2007 год;
- ТОП-700 «Гордость отечественного образования» - 2018 год;
- ТОП-500 лучших школ России- 2013-2015, 2018 годы;
- ТОП-100 лучших школ Подмосковья - 2013-2015, 2017, 2018 годы;
- ТОП-75 «Умных школ Подмосковья» - 2016, 2017 годы;
- победитель регионального конкурса инновационных проектов - 2013 год;
- ежегодный (с 2000 года) победитель и призер по итогам учебного года в муниципальном образовании в номинациях «Лучшая школа в учебе, творчестве, спорте»;
- победитель конкурса профессионального мастерства «Мытищинские мастера»-2017 в номинации «Лучшая школа по стандарту оформления»;
- Член ассоциации «Школы - Лидеры Подмосковья»;

- Академическая экспериментальная площадка ГБОУ ВО МО «Академия социального управления» с 2016 по 2018 годы.

Несомненно, здоровое поколение – залог будущего нашей страны! Мы понимаем, насколько важно повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей; формирование у ребенка отношения к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах его жизни. Согласно латинской поговорке: «Предупреждён — значит вооружён» мы действуем на опережение. Не секрет, что болезнь легче предупредить, чем лечить, как с экономической, так и с медицинской точки зрения. Благодаря сложившейся в школе системе внешнего и внутреннего взаимодействия, нам удается достигать поставленных целей.

Литература:

1. Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
2. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781>
3. Министерства образования и науки Российской Федерации. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. [Электронный ресурс]. URL: https://минобрнауки.рф/открытое_министерство/стратегия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО (АНГЛИЙСКОГО) ЯЗЫКА

*Е.С. Лазутина,
МБОУ «Фруктовская СОШ»*

В современном мире со сложной социально-политической обстановкой в стране, с плохой экологией, сомнительными продуктами питания в магазинах, участившимися случаями подделки лекарственных препаратов, в мире стрессов и неврозов, агрессии и равнодушия тема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся стала приоритетным направлением развития образовательной системы школы.

Еще совсем недавно сбережение и укрепление здоровья ассоциировалось исключительно с физическим воспитанием. Однако время и жизнь расставили все по своим местам, доказав, что одному физическому воспитанию здесь не справиться. Так появилось самостоятельное направление в воспитании, в педагогике, которое получило название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Дело в том, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех видов болезней приходится на годы обучения в школе.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны около 70% всего времени бодрствования ученика. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Поэтому с самого начала, еще до прихода ребенка в школу, необходимо прививать детям знания, навыки, привычки в области охраны здоровья, с которыми дальше будет работать школа, превращая в главный компонент формирования здорового образа жизни человека и всей страны.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения будет способствовать формированию представлений о здоровьесбережении, и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового.

В наше время на здоровье ребенка, на его позицию по данному вопросу, влияет не только экология и обстановка в мире, но и ряд таких факторов как:

- микроклимат в семье (отношения родителей, их ожидания в отношении ребенка, их чувства к ребенку и т.д.)
- образ жизни родителей (пример родителей);
- наличие /отсутствия своего рабочего места/комнаты дома;
- отношения с друзьями и одноклассниками;
- нагрузка в школе и вне ее (дополнительное образование);
- питание;
- физические нагрузки (или их отсутствие);
- закаливание и свежий воздух.

Преподавателю необходимо учитывать каждый пункт и подвести ребенка (путем работы на уроке, во время классного часа, во внеурочной деятельности, работе с родителями, учителями-предметниками, психологом, социальным педагогом) к осознанию того, что здоровье – это его бесценное достояние, которое надо беречь и укреплять. Важно ориентировать ребят на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание. Также важным при этом является выработка системы нравственных ценностей, идеалов и навыков культуры здорового образа жизни, привитие стойкого иммунитета к негативным влияниям среды, научить школьников тому, как оказывать сопротивление, как научиться говорить «нет» и как отказаться от нежелательной дружбы.

Вообще в понятии здоровья есть три важные составляющие: здоровье духовное, физическое и психическое.

Физическое здоровье – данными полученными человеком при рождении и закрепленными в результате работы над собственным здоровьем.

Психическое, физическое и духовное здоровье находятся в гармоничном единстве и постоянно взаимно влияют друг на друга..

Основные факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни:

- курение - 8 лет;
- злоупотребление алкоголем - 10 лет;
- наркомания – 25 лет;
- неправильное питание – 6 лет;
- гиподинамия - 5 лет;
- нарушения сна - 3 года;
- стресс, перегрузки - 7 лет;
- отсутствие режима дня - 3года.

Факторы, созидрующие здоровье:

- правильное питание +6 лет;
- соблюдение режима дня + 3года;
- занятие физической культурой и спортом + 5 лет;
- Закаливание +4 года;
- пребывание на свежем воздухе +3 года;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм +5 лет;
- душевное равновесие +7 лет.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;

- дидактическую – наделение учащихся нужными знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать детский травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;

- методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- познакомить с понятием «режим дня» и его значением в жизни человека;

- научить выполнять правила личной гигиены;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- подтвердить примерами значимость рационального питания как компонента здорового образа жизни;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная

активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать представление о здоровом жизненном стиле, многофакторности понятия «здоровый образ жизни»;
- инициировать процесс осознания своего отношения к здоровью как о главной ценности;
- воспитывать уважительное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников.

Иностранный язык достаточно сложный предмет, учитывая то, что педагогу необходимо работать с четырьмя видами речевой деятельности: говорение, аудирование, чтение и письмо. Современный урок иностранного языка требует от ученика огромной концентрации внимания, напряжения, внимательности, т.к. на уроках ему приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию.

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. По 11-балльной шкале ранжирования учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов (И.Т.Сивков), т. е. иностранный язык по трудности является вторым предметом после математики и освоение его требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания.

Быстрая утомляемость школьников на уроках иностранного языка вызвана ещё и спецификой предмета: ученики должны усвоить много нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, фонетические навыки).

На уроках дети много запоминают, говорят, пишут, читают, слушают и анализируют информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Стоит также отметить, что без прочного сохранения приобретенных знаний, без умения воспроизвести в необходимый момент, ранее пройденный материал, изучение нового материала всегда будет сопряжено с большими трудностями и не дает нужного эффекта.

Здоровьесберегающие технологии на уроках иностранного языка используются для более эффективного достижения образовательных, развивающих, воспитательных целей и задач.

На мой взгляд, успешность применения на уроке здоровьесберегающей технологии зависит от:

- учета физиологических особенностей детей (возраст и уровень группы);

- того, какой по счету урок. Например, в начальной школе на 5 или 6 уроке бесполезно объяснять сложный грамматический материал, лучше провести урок повторения или урок закрепления.

- правильной организации урока. Следует строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ (индивидуальная работа, чтение, письмо, аудирование, ответы на вопросы, творческие задания, “мозговой штурм” и т.д.).

- физкультминутки (эмоциональная разрядка);

- смены видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов.

- учета психологических особенностей детей. На уроках следует стремиться к тому, чтобы учебный процесс проходил в атмосфере положительных эмоций, речь учителя должна быть бодрой и дружелюбной, создавалась бы приятная, располагающая к занятиям обстановка.

- речевых и фонетических разминок;

- учета индивидуальных особенностей учеников (применение дифференцированного обучения);

- гигиенических условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим, расположение парт).

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока:

Из-за долгой или интенсивной работы на уроке у учащихся появляется утомление, снижается работоспособность, дети становятся невнимательными и рассеянными. Биологическая роль этого состояния заключается в своевременной защите организма от истощения.

Поэтому предпочтительна следующая структура рациональной организации урока:

1. Учебная работа - не менее 60% и не более 80%.

2. Виды учебной деятельности (количество) 4–7.

3. Средняя продолжительность различных видов деятельности - не более 10 минут.

4. Частота чередования видов учебной деятельности - не позднее чем через 7–10 минут.

5. Число видов преподавания - не менее 3 (словесный, наглядный, аудиовизуальный).

6. Наличие эмоциональных разрядок (количество) 2–3.

Эмоциональные разрядки.

- Речевые и фонетические разминки. Речевые и фонетические разминки хороши для начала урока, отлично настраивают детей на рабочую атмосферу, на иностранный язык.

Примерами разминок могут служить:

Скороговорки. Развивают правильную артикуляцию звуков иностранного языка.

1. How many cookies could a good cook cook

If a good cook could cook cookies?

A good cook could cook as much cookies
As a good cook who could cook cookies.

2. Why do you cry Villy?
Why do you cry?
Why Villy? Why Villy?
Why Villy? Why?

3. I saw Susie sitting in a shoe shine shop.
Where she sits she shines,
And where she shines she sits.

4. Mary Mac's mother's making Mary Mac marry me.
My mother's making me marry Mary Mac.
Will I always be so Merry when Mary's taking care of me?
Will I always be so merry when I marry Mary Mac?

5. A box of biscuits,
a box of mixed biscuits,
and a biscuit mixer.

6. To begin to toboggan first, buy a toboggan.
But do not buy too big a toboggan!
Too big a toboggan is too big a toboggan to buy to begin to toboggan.

Песни.

Это хороший вид релаксации, который можно использовать не только в начале урока. Песня дает детям возможность не только отдохнуть, но и служит для формирования фонетических, лексических и грамматических навыков. Пение активизирует функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения. Песня хороша на всех уровнях обучения. Песню также можно использовать в середине или в конце урока в качестве эмоциональной разгрузки, снимающая напряжение и восстанавливающая работоспособность.

Во время исполнения песен в начальной школе дети выполняют движения, соответствующие тому, о чем они поют. Материалы я беру в интернете на сайтах, а также некоторые УМК предлагают песни на разные темы (Например, УМК English 2-11 Кузовлев, Лапа, Перегудова).

Повторение звуков и подбор слов, в которых эти звуки встречаются (устно или письменно у доски)

В средней и старшей школе начать урок можно с небольшой игры.

Например, «Добрые слова».

Дети по очереди говорят друг другу добрые слова или комплименты на английском языке, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

«Подарок». Предлагается подарить своему однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».

Физкультминутки.

• Динамические паузы, которые снимают напряжение общей моторики. В начальной школе это зарядки, с использованием различного вида движений, рифмовок, песен, танцев. Например:

1.

Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Stamp, stamp, stamp your feet,
Stamp your feet together.
Turn, turn, turn around,
Turn around together.
Clap, clap, clap your hands,
Clap your hands together.
Touch your shoulders,
Touch your nose,
Touch your ears
Touch your toes.
Raise your hands
High up in the air,
To the sides
On your hair.

2.

Stand up! Clap! Clap!
Arms up! Clap! Clap!
Step! Step! Arms down!
Clap! Clap! Please, sit down!

3. Head and shoulders,

Knees and toes,
Knees and toes,
Knees and toes,
Head and shoulders,
Knees and toys,
Eyes, ears, mouth and nose.

В конце урока:

1.

Raise your head.
Jump up high.
Wave your hand.
And say – “good-bye!”

2.

I can jump, I can run,
 I can sing, I can dance,
 I can swim, I can't fly,
 I can climb and say "good-bye!"

3.

Raise your head!
 Jump up high!
 Wave your hand!
 And say "good-bye!"

4.

I like to jump, I like to run,
 I like to sing, I like to dance,
 I like to swim, I climb
 It's time to say "good-bye!"

Причем я подбираю динамические паузы с лексикой, изучаемой в данный момент на уроке, чтобы еще раз повторить и проговорить новые слова ("Weather", "Fruit", "What can you do?", "Daily routine", "Animals" и т.д.).

Пальчиковые игры снимают нервно-психическое напряжение, напряжение, напряжение в руках, скованность, развивают мелкую моторику, что способствует развитию речи. С помощью пальчиковых игр удобно вводить новые лексические единицы, отрабатывать фонетику и речевые образцы. Остроумное, весёлое, удачно подобранное маленькое стихотворение, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков.

1. Часто пальцы руки представляются веселой семейкой. Тогда за каждым закреплен определенный статус.

Family

This is the father, so strong and stout,
 This is the mother with children all about,
 This is the brother so tall you see,
 This is the sister with her dolly on her knee,
 This is the baby still to grow,
 And this is the family, all in row.

2. Happy Family

Ten little boys can stand up straight,
 Ten little boys can make a gate,
 Ten little boys can make a ring,
 Ten little boys can bow to the king,
 Ten little boys can dance all the day,
 Ten little boys can now hide away.

3. (Пальцы сжаты в кулачки, большие пальцы направлены к груди)

Tommy Thumbs, up!

(Большие пальцы поднимаем вверх)

Tommy Thumbs, down!

(Большие пальцы опускаем вниз)

Tommy Tgumbs are dancing around the town!

(Встряхиваем кисти рук в воздухе)

Dancing on your shoulders,

(Большие пальцы «танцуют» на руках)

Dancing on your knees,

(Большие пальцы «танцуют» на коленях)

Dancing on your head

(Большие пальцы «танцуют» на голове)

And tuck them into bed!

(Прячем ладошки подмышки).

Я считаю, что успешность применения пальчиковой гимнастики зависит от её разнообразия и качественных характеристик, умелого подбора, сопровождаемого эмоциональной яркой речью педагога, способствуют повышению интереса детей к учебному материалу, позитивному комплексному воздействию на учащихся, сохранению и укреплению их физического и психического здоровья.

Речевое дыхание снимают напряжение общей моторики. Ребенок делает глубокий вдох (можно при этом закрыть глаза), а выдыхает говоря какую-нибудь фразу на английском языке (хорошо при этом повторять изучаемую лексику или грамматику). Причем у каждого фраза - своя.

Зарядка для глаз. Поскольку количество учащихся с ухудшающимся зрением растёт (например, в классе, где я являюсь классным руководителем 14 детей из 27 с плохим зрением), просто необходимо проводить зарядку в виде упражнений для глаз. Например:

Look left, right

Look up, look down

Look around.

Look at your nose

Look at that rose

Close your eyes

Open, wink and smile.

Your eyes are happy again

Игры (преобладающая форма деятельности у младших школьников, через которую ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать).

Но в старших классах учащиеся охотно играют. Не надо забывать, что грамотно подобранная игра не только помогает ребенку легче усвоить знания, психологически раскрепоститься, не бояться сделать ошибку, но и сделать урок ярче, а также выполнять образовательные задачи.

Игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, развивает навыки общения, способствует эффективной отработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения. Присутствие в уроке элемента игры, дает возможность направить эмоциональную и умственную активность учащихся на овладение языкового материала в новой ситуации, при этом, материал должен быть доступным и интересным, важным для учеников на данном этапе их физического и психического развития (согласитесь, достаточно странно обсуждать в начальной школе проблемы молодежи, а в старшей – описывать домашнее животное).

Изучение иностранного языка имеет практическую направленность. С первых уроков иностранного языка мы учим детей умению общаться на языке, пусть даже на самом элементарном уровне, создавая платформу для дальнейшей коммуникативной деятельности.

Все дети без исключения, как правило, приступают к изучению иностранного языка с большим желанием, но, к сожалению, не у всех оно остается после первого года обучения. Необходимо поддержать и закрепить этот интерес и стремление учащихся к овладению языком. И в этом помогают игры.

Использование подвижных игр способствует развитию у учащихся коммуникативных навыков, двигательной активности, концентрации внимания, воображения, а также познавательных и языковых способностей. В практике я часто использую на уроках игрушки, наглядные материалы (карточки, плакаты, карты, презентации).

Примерами в начальной и средней школе могут послужить:

- игра-пантомима (miming);

при изучении алфавита: изобразить букву (нарисовать букву в воздухе головой или в паре с партнером), изобразить вид транспорта, животное и т.д.; при изучении темы «My pet» изобразить животное движением, мимикой, голосом, жестами; при изучении темы «My day» изобразить действия, которые совершаются обычно в течение дня; при изучении цифр используются считалки, дети встают в круг вместе с учителем;

- игры с небольшим мячиком используются при изучении алфавита, цифр, названий цветов;

- лото при изучении цифр;
- bingo при изучении существительных и простых глаголов;
- игра «Снежный ком»;
- “sit down game”;
- matching;

- acting (разыгрывание и «показывание» диалогов. При этом дети часто меняют голос, имя, возраст, жестикулируют);

- пальчиковые игры при изучении и повторении вокабуляра (например, в пакете лежат игрушки. Ребенок не глядя нащупывает игрушку, называет ее по-английски, а потом вытаскивает и проверяет);

- “Картинки”. Ребятам предлагается серия простых картинок, которые необходимо расположить в правильной последовательности и составить по ним рассказ.

Привитие детям правил гигиены и здорового образа жизни происходит и при изучении языкового материала, например, темы «Рабочий день», в рамках которой дети сравнивают свой распорядок дня с днем своих одноклассников и делают выводы о необходимости соблюдения режима дня, санитарно-гигиенических правил для профилактики здоровья болезней и сохранения здоровья. Изучая тему «Продукты» дети знакомятся с правильным режимом питания, назначения разных блюд, правилам гигиены, расширяют через игру свои знания об этикете, узнают о различной ценности продуктов и т.д.

В старшем звене большую помощь учителю в решении данной задачи (формирование ЗОЖ на уроке, поддержание интереса к предмету) оказывают современные УМК. В учебниках нового поколения, особенно для учащихся старших классов, есть много тем, связанных с охраной здоровья, которые являются очень хорошим средством развития навыков изучения языка. Они помогают учащимся узнать как вести здоровый образ жизни; здесь содержится информация о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д. («Здоровое питание», «Еда», «Спорт», «Проблемы экологии», «Как всегда быть в форме», «Проблемы молодежи» и т.д.).

Учащиеся не только разбирают тексты по проблемам, они обсуждают их в диалогах, группах, проводят пресс - конференции, готовят проекты по этим темам, доклады и рефераты, находя и творчески перерабатывая информацию по интересующим их вопросам, что способствует воспитанию их творческих способностей.

Ролевые игры в старшей школе позволяют отработать сложные грамматические структуры в ситуациях максимально приближенных к жизни, что снимает интеллектуальное и физическое напряжение, повышает интерес к изучаемому языку, способствуют развитию мыслительной деятельности, умения переноса знаний в новую ситуацию.

Прослушивание песни также является эффективным элементом релаксации. Песня не только снижает утомляемость за счет хорошего настроения, но и формирует фонетические, лексические и грамматические навыки, активизирует функции дыхательного и голосового аппаратов, развивает музыкальный слух и память. В старших классах (например, при обсуждении темы «Свободное времяпрепровождение», «Музыка») учащиеся с удовольствием исполняют песни в разных жанрах, часто караоке на английском языке.

В качестве физкультминутки можно предложить ребятам выполнять движения под музыку. Целесообразно для отдыха выбирать песни задорные, веселые, шуточные. Не следует ставить перед учениками цель запомнить языковой материал, наоборот песня должна освобождать учащихся от умственного напряжения. Для поддержания интереса к предмету в средней

школе мы используем уроки-соревнования, уроки – викторины, уроки – путешествия, уроки- праздники.

Я широко использую тематические уроки при работе с учениками на всех ступенях обучения в рамках знакомства с культурой и традициями страны изучаемого языка.

Для работы с лексикой удобно использовать учебные фильмы, видеоклипы, отрывки из мультипликационных и художественных фильмов. На этапе закрепления лексики можно применять прием «озвучка» (с опорой на субтитры или без). Можно превратить это в ещё более интересное занятие, попросив учащихся «переозвучить» по-своему тот или иной отрывок.

Просмотр мультфильмов на английском языке настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку.

Также к здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

- технологию уровневой дифференциации;
- технологию проектного обучения.

Индивидуально-дифференцированная технология позволяет работать с трудными детьми, помогать слабым учащимся, не забывая уделять внимание сильным. Распределение на уроке учебного материала, использование карточек с индивидуальными заданиями при работе с текстом, различными разговорными ситуациями при обучении диалогической и монологической речи, выполнение разноуровневых грамматических упражнений, дает возможность сильным ученикам углубить и расширить знания по языку, повышает уровень их мотивации. У слабоуспевающих учеников снимается чувство дискомфорта на уроке, страха перед плохой оценкой. Важно дать такое задание, чтобы все могли проявить себя.

Никогда все новые лексические единицы по одной теме не даются одновременно. Например:

- тема «Цвета», сначала вводятся базовые: красный, синий, зеленый, желтый, черный, белый. А затем постепенно остальные – серый, розовый и т.д.

Я стараюсь давать задания с * (со звездочкой) для тех, кто без труда справляется с основными.

- Кроссворд можно дать со словами – подсказками (какие слова зашифрованы), а можно и без.

- Работа с текстом: задание на выбор правильного варианта, либо подобрать определения к выделенным в тексте словам.

- Грамматика: задание на выбор правильной формы, либо поставить глагол в нужную форму.

- Прочитай диалог/текст и ответь на вопросы, которые посильны и интересны тебе (предлагается ряд вопросов с целью проверки понимания текста) и т.д.

Целью использования данной технологии проектного обучения считаю формирование личностного отношения учащихся к знаниям, получаемым по иностранному языку, а также показать связь с другими предметами. Способствует расширению кругозора ребенка. Это комплексный метод обучения, позволяющий строить учебный процесс исходя из интересов

учащихся, дающий возможность учащемуся проявить самостоятельность в планировании, организации и контроле своей учебно-познавательной деятельности, результаты которой должны быть «осязаемыми».

Метод проектов полностью реализуется в мультимедийных презентациях и других компьютерных проектах. Работа над проектом побуждает ученика не только к глубокому изучению какой-либо темы курса, но и к освоению новых программ и программных продуктов, использованию новейших информационных и коммуникационных технологий. В практически каждом УМК имеются небольшие творческие проекты, которые обучающиеся выполняют индивидуально. Подобные задания дают всем детям возможность получить хорошие отметки и проявить свою индивидуальность, творческие способности. Высокая оценка является дополнительным положительным стимулом к дальнейшей работе.

Примеры проектов:

- в начальной школе: азбука, загадка о животном, книга о друге, меню, письмо Деду Морозу;
- средней школе: моя идеальная комната, семейное древо, рекламный буклет/флаер (вступить в клуб/кружок, премьера спектакля/фильма и т.д.), здоровое питание, достопримечательности Лондона;
- старшей школе: проблемы молодежи (проблемы отцов и детей), экология, выбор профессии, как всегда быть в форме и т.д.

Использование данных способов и приёмов на уроках дает возможность успешно интегрировать учебный процесс с активной динамической нагрузкой. Использование здоровьесберегающих технологий на уроке иностранного языка (смена видов активности, включение игровой деятельности, стимулирование творческого отношения к теме урока, наличие соревновательных моментов) повышает умственную работоспособность, познавательную активность, мотивацию к изучению языка, повышается качество образования по предмету, укрепляет и сохраняет здоровье школьников

Литература:

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.
2. Гвоздева А. Индивидуальные особенности восприятия и познания при изучении иностранных языков. // Иностранные языки в школе, 1999 г, №4.
3. Журнал «Здоровье ребенка», №10, 2010г. Е. Березникова.
4. Поповицкая Н.В. Тренировка голоса и дыхания на уроке иностранного языка. – Иностранные языки в школе, №2, 2010 год.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.

7. Щербатых Л.Н. РОЛЕВАЯ ИГРА как методический прием обучения иностранному языку в 8–9-х классах. – Журнал «Английский язык». 1 сентября, январь 2013 г.

8. arah Williams, Ian Beck «Round and Round the Garden. Play ». Oxford University Press, 2006.

9. Интернет – источники:

9.1. <http://www.englishforkids.ru>

9.2. <http://www.dreamenglish.com/>

9.3. <http://supersimplelearning.com/>

9.4. <http://english4kids.russianblogger.ru/>

9.5. <http://genkienglish.net/>

9.6. <http://learnenglishkids.britishcouncil.org/en/>

9.7. <http://www.youtube.com>

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Е.А. Есикова,
педагог-психолог,
ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»,
структурное подразделение №2
г. Зарайск*

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости
физических сил – важнейший источник
жизнерадостного мировосприятия, оптимизма,
готовности преодолеть любые трудности».
В.А. Сухомлинский

Здоровый образ жизни - это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством. Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья, это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного, психологического и социального благополучия и активного долголетия.

Проблема сохранения и укрепления целостного здоровья студентов и создание условий, направленных на его укрепление, очень актуальны сегодня. Стремительные изменения в социально-экономической сфере, повышение

темпов жизни и ее стоимости, экстремальные социоэкологические условия накладывают определенный отпечаток на состояние здоровья людей, поэтому одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования становится бережение и укрепление здоровья, как подрастающего поколения, так и педагогического состава, поскольку охрана здоровья педагогов является важным фактором укрепления здоровья молодых людей. Наряду со знаниями, умениями, навыками и личностным ростом человека здоровье является одним из показателей качества образования.

Образовательная среда - понятие комплексное. В него входит все, что окружает юношей и девушек в техникуме: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режимы обучения, прохождения производственной практики, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с преподавателями и сверстниками.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как полное телесное, душевное, психологическое и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или недугов. Это определение показывает, что здоровье человека является целостным многомерным понятием, в структуру которого входят соматические, психические, социальные и нравственные компоненты:

- Физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие физических дефектов, хронических или генетических болезней;
- Психоземциональное здоровье – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений, а также умение человека выразить и контролировать свои эмоции;
- Социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом;
- Интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;
- Личностное здоровье – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;
- Духовное здоровье – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, её развитие.

Здоровьесберегающий образовательный процесс – это соответствие факторов, сопровождающих образовательную деятельность (педагогических, психологических, социальных и др.) целям формирования, укрепления и сохранения здоровья. Формирование здоровьесберегающей среды в техникуме требует создания целостного здоровьесберегающего пространства, реализуемого в условиях взаимосвязи и взаимодействия всех блоков: управленческого, педагогического, психологического.

Одним из главных направлений по формированию здоровьесберегающего пространства является не только формирование здорового образа жизни студентов, но и профилактика асоциальных явлений в молодёжной среде. В

числе мероприятий, направленных на профилактику асоциальных явлений, большую роль играет организация психолого-педагогической помощи по различным аспектам социально-психологических явлений.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по созданию образовательной среды способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов.

Основные термины и понятия

- **Здоровьесберегающая образовательная среда (ЗОС)** – совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса;

- **Культура здоровья (КЗ)** – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющаяся основой здорового образа жизни;

- **Сетевое взаимодействие** – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети, как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети;

- **Служба здоровья образовательного учреждения (СЗОУ)** – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни;

- **Социальное партнерство** – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу различных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

- **Кабинет здоровья** – координационный орган, организующий и систематизирующий деятельность всех структур, занимающихся сохранением и укреплением здоровья обучающихся, таких как социально-психологическая и воспитательная служба колледжа, спортивный клуб, медицинская служба, студенческий Совет и волонтерский отряд.

Принципы

- **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически адаптированными и апробированными методиками, внедрение, модернизирование передового научного опыта отечественных и зарубежных ученых и педагогов по созданию здоровьесберегающих технологий;

- **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов по оздоровлению себя и детей и непосредственное и сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма (целесообразная учебная и внеучебная деятельность, рациональное использование учебного и внеучебного времени).

- **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности, непрерывность процесса оздоровления;

- **Принцип преемственности** – поддержание связи между возрастными категориями, учет уровня развития и состояния здоровья;

- **Принцип гарантированности** – реализация конституционных прав детей, подростков и юношества на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на здравоохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения;

- **Принцип гуманизации и демократизации** — определение конкретных целей и задач образования, воспитания и развития личности, создание комфортной среды и условий для ее самореализации, консолидации учебного заведения, семьи, общественно-государственных структур в интересах подрастающего поколения;

- **Принцип социальной компенсации** — обеспечение социальной и правовой защищенности детей, подростков и юношества, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки;

- **Принцип аксиологического подхода** — определение и поддержание жизни человека как высшей ценности, в которой здоровье выступает основой для его жизнедеятельности;

- **Принцип блочного подхода** — педагогическое воспроизведение многообразия общественной практики, сохранение принципа научности содержания, повышение эффективности его реализации

Литература:

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодежи / М. Ю. Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Ананьев, В.А. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие/ В.А. Ананьев, В.Ю. Волков; под ред. проф. Д.Н. Давиденко.- СПб.: СПбГТУ, 2001.- 325с.
3. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга для учителя/ Л.В. Баль.- М.: Просвещение, 2005.- 192с.

4. Батышев, С.Я. Педагогика. - М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 2008.

5. Виленский, М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи. Физическая культура – основа здорового образа жизни: Доклады, тезисы, материалы 2-й Всероссийской научно - практической конференции. – Самара. 1996. – С. 10-12

6. Зайцев, Г.К., Зайцев, А.Г. Твое здоровье. - С.-Петербург, изд. «Аксидент», 2008 г.

7. Звягина, В.В. Здоровьесберегающие методики организации образовательного процесса: методическое пособие. - Тюмень, ТОГИРРО, 2009г.

8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., «ВАКО», 2009г.

9. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательном учреждении. Валеология: диагностика, средства практика обеспечения здоровья. Вып. 3 – Владивосток: Даль наука. 1996 г. – С. 139-147.

Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие/ А.М. Митяева.- М.: Академия, 2012.- 208с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*О.Н.Чекуряева,
социальный педагог, классный руководитель,
МОУ «Гимназия №4»,
г.о.Подольск*

В новом действующем законе Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» в статье 13 в *Общих требованиях к реализации образовательных программ* сказано: «Использование при реализации образовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому и психическому здоровью обучающихся, запрещается».

Таким образом, все методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, используемые в образовательном процессе, должны быть здоровьесберегающими.

Вопросу сохранения здоровья посвящена статья 41. Одним из важных пунктов является пункт 4: «Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда».

В качестве примера того, как я работаю с обучающимися по пропаганде здорового образа жизни, представляю план внеурочного занятия, посвященный здоровому питанию. Такие уроки и мероприятия проводятся на классных часах, на неделе Здоровья, во время прохождения профилактических мероприятий в течение всего учебного года.

Занятие построено в форме игры, так как преобладающими в 5-6 классах являются игровые технологии.

Тема занятия: «Здоровое питание – отличное здоровье!» для 5 класса.

Цели:

- показать необходимость вести здоровый образ жизни;
- объяснить, как нужно правильно питаться;
- формировать навыки работы в группе (команде);

Ход занятия:

1. Организационный момент.

1. Введение. Слово ведущему:

-Дорогие ребята! Сегодня мы проводим необычное занятие. Попробуйте определить, что мы будем обсуждать и над чем работать на сегодняшнем занятии. (Ребята могут сами сформулировать цель занятия. На доске спроецированы овощи, фрукты и фигура человека).

- Действительно, наша задача – как можно больше узнать про здоровое питание и витамины. И наша тема «Здоровое питание – отличное здоровье!»

2. Основная часть.

2.1. Класс распределяется на две команды. Каждая команда получает несколько заданий.

Задания командам: 1. Придумать название команды в соответствии с тематикой. Выбрать капитана. 2. Придумать 5 вопросов для команды-соперницы о витаминах. 3. Рассказать как можно больше о полезных свойствах одного овоща или фрукта.

2.2. Физкультминутка.

- Ребята, какие части тела мы на нашем занятии задействовали больше всего? (Глаза). Сейчас мы немного отдохнем и проведем физкультминутку для глаз. (Первое задание – поморгать часто-часто в течение тридцати секунд. Второе – круговые вращения глазами вправо, затем влево. Третье – глазами проводим дугу. И четвертое задание – зажмурились и чуть-чуть постояли с закрытыми глазами). Продолжаем нашу игру.

2.3. Соревнование команд. Выступает сначала одна команда, потом другая. В течение игры судья начисляет баллы командам.

2.4. Конкурс капитанов.

Капитанам обеих команд предлагается задание.

- Докажите или опровергните утверждение знаменитого древнегреческого целителя и врача Гиппократ (для первой команды «Пусть ваша еда станет лекарством». Для второй команды «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты болеешь»).

3. Обсуждение. Выводы. Рефлексия.

- Все команды выступили. Судьи подсчитали баллы, давайте проведем рефлексию.

3.1. Рефлексия.

- Ребята, выскажите свое мнение. Перед вами две карточки: зеленая и синяя.

1. Оцените занятие. Если вы считаете, что сегодняшнее мероприятие было для вас полезным и познавательным, поднимите зеленую табличку. Если нет – синюю. (Дети поднимают карточки). 2. Дайте оценку работе вашей команды. Если вы считаете, что ребята в команде проявили активность и сосредоточенность, поднимите зеленую карточку. Если нет – синюю.

- Спасибо за ответы.

3.2. Объявление победителей. Подведение итогов.

- Ребята, вы все сегодня проявили себя с хорошей стороны. Вы показали свои знания в области здорового питания, много узнали полезного о режиме питания, услышали советы и наставления. Кроме этого, вы показали, что умеете сплоченно работать, понимать друг друга, слушать других и отстаивать свое мнение.

- Вернемся к нашей теме. Скажите, мы сегодня доказали, что здоровое питание способствует отличному здоровью?

- Мы провели занятие, посвященное здоровому питанию. Следующее наше занятие мы посвятим режиму дня. Я вас попрошу придумать тему следующему занятию, это будет вашим домашним заданием.

После окончания каждого мероприятия считаю самым важным проведение рефлексии. Дети оценивают себя, свою работу в команде, работу всей команды, кроме этого, они делают выводы, озвучивают свое мнение. Таким образом, обучающиеся совершенствуют коммуникативные умения.

Проведение данных мероприятий в образовательном процессе формируют навыки культуры здоровья, культуры правильного питания.

Литература:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Панкова Н.Б. Содержание, формы и методы деятельности образовательных организаций по охране здоровья обучающихся в свете требований ФГОС. М., «Первое сентября», 2015.

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЁЖИ И ПОЛИТИКА ГОСУДАРСТВА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*О.В. Макеавелли,
педагог-психолог,
МБОУ СОШ №25 г. о. Химки*

"Не воспитывайте своих детей,
все равно они будут похожи на вас.
Воспитывайте себя".

Современное общество сталкивается с множеством проблем, начиная с экономических и заканчивая экологическими. Однако одной из основных

проблем общества можно назвать проблему морального и физического здоровья молодёжи. Ведь каким мы можем представить себе будущее российской нации, если, согласно статистике, подростки впервые пробуют алкоголь в 13 лет, начинают курить в 12 лет, а средняя продолжительность жизни составляет 71?

Премьер-министр России и другие публичные лица власти неоднократно делали официальные заявления о том, что пришло время бороться за здоровый образ жизни. В первую очередь войну объявили курению и алкоголизму. Основным видом борьбы избрали «запрет». Приняты меры, по которым реклама алкоголя и табачных изделий практически убраны из СМИ. Государство регулирует политику ценообразования в этой области, однако многие товары продолжают быть доступными для молодёжи. Надзорные органы следят за соблюдением закона о запрете продажи табака и алкоголя несовершеннолетним, но новости пестрят сообщениями о нарушениях этих запретов. Так ли уж эффективен данный способ борьбы с вредными привычками? И что еще может предложить государство? Учитывается ли, что традиционная медиасфера потеряла и продолжает терять свою аудиторию, утекающую в интернет?

Стоит отметить, что есть другая сторона пропаганды ЗОЖ: приобщение подростков к спорту. В последнее время можно видеть, как появляются спортивные сооружения в каждом дворе. Но, по моему субъективному наблюдению, данные площадки не всегда пользуются большим спросом, особенно у молодежи.

Быть может, пора менять траекторию движения от «запретов» и создания внешней «красивой картинки» городов, застроенных спортивными объектами, к внутреннему наполнению сознания подрастающей молодежи. Им нужно не рассказывать, а показывать, и наибольшее эффект будет иметь либо известная личность, либо взрослый человек в их окружении, к которому они испытывают уважение. Немаловажную роль в данном случае, на мой взгляд, может сыграть образовательная среда, будь то детский сад, школа или ВУЗ.

Формирование основ здорового образа жизни в современной школе.

Укрепление и сохранение здоровья школьников и приобщение их к здоровому образу жизни - это одна из задач современной педагогики. В настоящее время в отечественной науке существуют разнообразные подходы к определению понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни». В официальных документах Всемирной организации здравоохранения под понятием «здоровье» понимается состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Известно, что основными факторами здоровья современного школьника являются генетические факторы, экология, условия проживания, материальный достаток в семье, медицинская помощь. Сам человек должен иметь активную позицию по отношению к собственному здоровью и прикладывать постоянные усилия для его сохранения и укрепления.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности, который

проявляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем.

Что может сделать школа для формирования среды ЗОЖ?

Для того, чтобы предупредить или снять утомление у детей и повысить работоспособность на уроке, учителю необходимо проводить физкультурные минутки и паузы. Сочетание физической и умственной активности снимет психоэмоциональное напряжение у школьников. Для того, чтобы преодолеть двигательный голод, следует соблюдать режим дня, выполнять утреннюю гимнастику, совершать пешие прогулки, принимать участие в подвижных играх на свежем воздухе, принимать посильное участие в общественно- полезном труде.

Особо следует обратить внимание на эмоциональный аспект здорового образа жизни ребенка. Существуют специальные технологии, которые помогают ученикам поддерживать эмоциональное равновесие, развивают умение контролировать свои эмоции.

Работая с детьми подросткового возраста, школа вводит в программу классные часы, посвященные ЗОЖ, мы много говорим о вредных привычках.

Но чтобы данные все эти усилия возымели нужный эффект, важно понимать роль педагога в структуре формирования личности, ответственной за свое здоровье. Стоит задуматься, что передать знания ребенку о здоровье и здоровом образе жизни учителю возможно лишь тогда, когда он сам владеет знаниями о здоровом образе жизни.

Педагог и его влияние на становление личности учащихся.

Мы рождаемся кристально чистыми и абсолютно уязвимыми по отношению к нашим родителям, обществу и учителям. Ведь дети – это своего рода заложники, которые не способны отдавать отчет о правильности или неправильности их воспитания. И они впитывают, как губки, копируя поведение взрослых, которые их окружают, и подражая им. И зачастую, чтобы ребенок перенял наш положительный опыт и воспроизвел в своей жизни, нам стоит лишь показать собственным примером, а не часами рассказывать, как.

Есть замечательная английская пословица, с которой я абсолютно согласен: ***"Не воспитывайте своих детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя".***

И если мы истинно и горячо хотим увидеть прогрессивное, спортивное и высокоморальное поколение в нашей стране, то нужно задуматься не о том, сколь часто мы говорим с учениками о вреде курения или алкоголя, или о пользе спорта, а о наставниках-педагогах, которые своим личным примером будут демонстрировать и рассказывать важность этих аспектов в нашей жизни. Дети видят куда больше, а иной раз и куда глубже нас, и обмануть их не получится. И когда учителя говорят о вещах или порядках, которыми сами пренебрегают, то подростки понимают, сколько фальши и обмана в жизни, и совершенно теряют уважение и доверие к словам старшего поколения. Потому что на определенном этапе взросления для ребенка очень важно найти себе

опору в жизни, авторитет, личность, которая станет его проводником во взрослую жизнь.

Авторитет преподавателя и влияние педагога на формирование личности учащегося.

Огромное влияние на отношение учеников к изучаемой дисциплине и к учебному процессу в целом оказывает их отношение к педагогу, который преподаёт эту дисциплину. Главной задачей преподавателя является умение вовлечь учащегося в учебный процесс, а не заставлять его участвовать в нём. Принуждения и угрозы порождают равнодушие и неудовлетворенность, формируют у детей низкую самооценку, нежелание учиться вообще. Именно преподаватель своими личными и профессиональными качествами способен развить в ребятах тягу к познанию, освоению и получению новых знаний, раскрыть их инициативность и творческий подход к решению задач.

Воспитательное влияние педагога на детей осуществляется на занятиях и процессе общения с ними вне занятий. Оно выражается в воздействии на учащихся мысли и слова педагога, всей его личности, поведения, отношения к делу и людям. Добросовестная работа педагога, передающего свои знания и опыт, заботящегося о формировании у учеников нравственных качеств, оставляет глубокий след у воспитанников на всю жизнь. М. Ю. Кондратьев (1987) писал: «Существует мнение, что учитель как бы изначально, вне зависимости от своей профессиональной подготовленности и личностных качеств наделен в глазах учащихся устойчивым авторитетом. В определенном смысле так оно и есть, если понятие "авторитет" рассматривать как синоним "власти", а авторитетным считать учителя, который легко добивается от школьников подчинения и любой совет которого воспринимается ими как приказ, подлежащий немедленному и беспрекословному исполнению. Но, как известно, сам по себе факт послушания еще ни о чем не говорит. Порой демонстрируемое некоторыми школьниками послушание может быть лишь внешним, показным. Преподаватель, знающий и любящий свою деятельность, увлеченный своим предметом, вызывает искреннее уважение со стороны учеников, формирует у них высокий уровень мотивации не только к познанию самого предмета, но и во многом помогает изменить их отношение к самим себе. Поэтому решающим фактором в подготовке высококвалифицированного специалиста является личность преподавателя, его идейно-научный, психолого-педагогический и методический уровень».

А.И Герцен отмечал, что на детей влияют не только знания учителя, но и его личность. Личность педагога чрезвычайно сильно влияет на учащихся, на их мыслях и суждениях и стиль будущей жизни. Причины большого морального влияния личности педагога на личность учеников лежат в самой природе человека и взаимоотношений, которые складываются в процессе педагогической деятельности.

При доброжелательных и уважительных отношениях между педагогом и учениками информация, которую транслирует преподаватель, приобретает личностный вес для ученика.

Если роль личности педагога столь велика, возникает следующий вопрос: какими качествами должен обладать «воспитатель» юных душ?

Имидж преподавателя.

Необходимо отдавать себе отчет, что дети в первую очередь подражают примеру взрослых, которые их окружают. Так, например, ученики младших классов склонны к копированию своих педагогов не только в одежде, но и в манере поведения. Они перенимают в первую очередь особенности личности преподавателя: стиль поведения, разговора, одежды.

Для учеников среднего и старшего звена наиболее весомым являются мысли и суждения педагога: его эрудиция, позиция по актуальным вопросам в социуме и стиль поведения. Особенно пристально ученики следят за морально-нравственным поведением педагога, за тем, насколько они коррелируют с теми нормами, которые пропагандирует учитель. Они внимательно наблюдают, как преподаватель ведет себя во взаимодействии с коллегами, начальством и другими учениками. В наше время социальных сетей они без труда найдут страничку преподавателя и просканируют всю информацию, сделают выводы, насколько образ в школе совпадает с повседневным поведением преподавателя.

Проведя исследование в школе среди учеников 9-11 классов об «Идеальном педагоге» с точки зрения подростка, для себя подметил определенные особенности, а именно: для ребят на первый план выходит эмоциональный контакт с преподавателем, заинтересованность и умение понимать их чувства и эмоции. Важно, чтобы к ним относились с уважением и пониманием. После подросткового возраста они начинают отвоевывать позиции в мире «Взрослых», и для них важна подпитка их в этом начинании, а не попреки в юношеской безалаберности и безответственности, какие они зачастую встречают в школе. И только после качества эмпатии идет компетентность преподавателя и его умение заинтересовать и вовлечь в свой предмет. Им также важна сама личность преподавателя, насколько он доброжелательно настроен к ним, эрудирован и успешен в своей личной жизни. Немаловажный нюанс, который выделяют ученики, это опрятный и ухоженный внешний вид, который должен соответствовать человеку, который каждый день выходит выступать перед публикой!

А теперь давайте зададимся вопросом: какой процент преподавателей в наших школах ведет ЗОЖ? Как часто можно увидеть учителя, выходящего из школы и закуривающего уже спустя несколько минут? Много ли педагогов свободное время посвящают занятиям спортом? И нет ли лукавства в том, когда классный руководитель посвящает целую лекцию вредным привычкам, курению, в частности, хотя сам давно и прочно является курильщиком? И самое страшное в такой ситуации то, что дети, как правило, прекрасно осведомлены о том, что их педагог неискренен с ними. Это страшно, потому что в таком случае получается, что все усилия школы по воспитанию здорового поколения теряют смысл.

Имидж преподавателя – это фундамент воспитания, и если это фундамент непрочен, если ребенок не верит в слова педагога, если он чувствует ложь и

фальш – то вряд ли он будет следовать советам отказаться от вредных привычек, заняться спортом, меньше сидеть в соц.сетях и т.д.

Вывод

Таким образом, если мы хотим воспитывать молодежь, у которой будет сформирована ответственная позиция по вопросу ЗОЖ, то нам следует воспользоваться таким мощным «оружием», как личность педагога. Быть может, стоит прекратить акцентировать внимание на негативных сторонах проблемы и перестать рассказывать, как вредны пагубные привычки, а начать собственным примером показывать, как здорово заниматься спортом. Только личным примером мы покажем, что это не только улучшает наше здоровье, но и сказывается на общем внешнем облике человека. И это не просто так: занятия спортом усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.

Спорт укрепляет веру себя и в свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность. Ведь во многих случаях тренировки тесно взаимосвязаны с преодолением своих слабостей, работой на пределе своих возможностей, переоценкой своих ценностей и многими другими вещами, которые закаляют характер человека. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. И этому есть огромное количество подтверждений.

Спорт можно назвать даже своеобразной терапией, ведь многие люди, которым их жизнь казалась тёмным туннелем, в конце которого не было света, после нескольких месяцев занятий начинали замечать долгожданный огонёк, а со временем вообще приходили к гармонии и счастью.

Кроме того, спорт помогает избавиться от вредных привычек, изменить круг общения, найти новых друзей и даже обрести спутника жизни. Как ни крути, спорт можно охарактеризовать только положительными качествами. Это, пожалуй, одно из немногих, о чём вообще нельзя сказать ничего плохого.

Мы стремимся воспитать поколение, которое будет отличаться от нас. Мы хотим, чтобы они были умнее, прогрессивнее, свободнее, счастливее, здоровее, но мы видим, как они неминуемо повторяют наши же ошибки. Так быть может, стоит для начала измениться самим? И изменить образ педагога в глазах подрастающего поколения? Ведь только сильный педагог, своим примером демонстрирующий, что значит здоровый образ жизни, способен создать такую воспитательную среду, в которой у подростка не будет даже и мысли о том, чтобы позволить вредным привычкам медленно убивать себя.

Литература:

1. Абаев А.М. Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды// Педагогика 2012.№ 3
2. Здоровьесберегающие педагогические технологии/ А.М. Митяева,-М. Академия, 2008.
3. Педагогическая валеология/. Кукушин В.С.- М.: ИКЦ МарТ; Ростов н/Д, 2005.

4. Торыбаева Ж.З. О педагогических технологиях формирования здорового образа жизни школьников// Педагогика -2012. № 5

5. Формирование здорового образа жизни.5-11 классы: классные часы/Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева.- Волгоград: Учитель, 2007

ПРОЕКТ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА «ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ»

*Е.М. Шаталова,
заместитель директора по воспитательной работе,
О.Н. Чубарова,
социальный педагог,
МОУ Раменская средняя общеобразовательная школа №4,
г. Раменское*

Надо непременно встряхивать
себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно.
Л.Н.Толстой

Программа «Пять шагов к здоровью» разработана педагогами и администрацией МОУ Раменской средней общеобразовательной школы №4 и направлена на создание условий для включения всех участников образовательных отношений в деятельность по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни.

Почему именно эта программа? Так исторически сложилось, что в Раменском районе наша школа – старейшее образовательное учреждение. Еще в 1859 году при Малютинской ткацкой фабрике было открыто училище для малолетних работников фабрики. Уже тогда Малютины понимали не только ценность и важность образования, но и необходимость сохранения здоровья учащихся – будущих рабочих фабрики.

Шло время! Школа пережила гражданскую войну, революцию 1917 года, Великую отечественную войну, но продолжала сеять разумное и вечное в умы и души подрастающего поколения.

В 1950 в школу пришел молодой учитель физической культуры, а в недавнем прошлом выпускник школы, Королев Владимир Николаевич. Учитель по призванию и человек с большой буквы! При нем физическое воспитание стало не только необходимым, но и очень увлекательным занятием. Заряжая своей энергией не только детей, но и педагогов, В.Н. Королев за 55 лет работы в школе заложил ее спортивные традиции! Мы и наши дети участники всех муниципальных и областных спортивных соревнований, мы и

наши родители – сдаем нормы ГТО, мы – победители и призеры районных туристических слетов, мы – активные устроители и участники Дней здоровья.

Именно Королев основал первую школьную команду по баскетболу, и сегодня баскетбольные команды юношей и девушек нашей школы показывают свое мастерство.

В чем же заключается смысл этих пяти шагов? Все очень просто! У нас есть пять основных направлений здоровьесберегающей деятельности:

Шаг 1. Организация учебно-воспитательного пространства. А именно:

- безопасная образовательная среда;
- наличие спортивного зала;
- наличие пищеблока;
- наличие оборудованного медицинского кабинета и медицинского работника;
- наличие оборудованного кабинета психолога и 2 штатных педагогов-психологов;
- также расширенная городская спортивная инфраструктура, доступная для занятий наших учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогов.

Школа располагается в самом центре г. Раменское. Двухэтажное здание 1900 года постройки имеет высокие потолки и светлые классы, удобные лестничные пролеты и коридоры. У нас по-домашнему уютно и по школьному тепло! К сожалению, мы не имеем своей пришкольной спортивной площадки, но активно занимаемся на территории городского парка или же проводим спортивные соревнования на территориях спортивных школ «Сатурн» и «Пионер», также недалеко от школы расположены спортивные коробки, предназначенные для игры в футбол, волейбол и баскетбол.

В нашей школе ведется ежегодный мониторинг состояния здоровья учащихся. Медицинские осмотры узкими специалистами позволяют сигнализировать родителям (законным представителям) учащихся о каких-то нарушениях здоровья детей, а администрации школы и педагогам создать оптимальные условия для обучения, воспитания и развития школьников.

Психологический климат – важнейшая составляющая здоровьесбережения. Два психолога школы проводят активную работу с учащимися, их родителями (законными представителями) и педагогами школы по сохранению комфортных психологических условий обучения воспитания. Так, у нас проводится коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающими трудности в обучении, реализуется программа по профориентации подростков, работают группы психологического сопровождения подростков с девиантным поведением, а также группы интенсивного общения, позволяющие всем желающим познать себя и своих близких.

Шаг 2. Спортивная занятость учащихся школы в постурочное время:

1.1. Организованы и реализуются следующие внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности: «Подвижные игры», «Школа здоровья», «Школа туризма», «Шахматная азбука», «Мини-футбол», «Волейбол», «Баскетбол».

1.2. Общешкольный проект «Здоровые дети – здоровая страна!» объединяет всех участников образовательных отношений (Приложение 1).

Важным моментом в реализации данного проекта является система проведения Дней здоровья. День здоровья – общешкольный праздник, объединяющий и детей, и взрослых.

Так, Осенний День здоровья проходил с элементами сдачи норм ГТО. Во время данного мероприятия и дети, и учителя, и родители смогли оценить свои возможности и принять решения об участии во Всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне».

Новогодний День здоровья стал грандиозным по количеству и качеству проведения спортивно-интеллектуальным праздником. Так, 13 спортивных этапов, и 9 интеллектуальных станций позволили каждому ребенку, даже имеющему подготовительную группу здоровья или освобожденному от занятий физической культуры, проявить себя. В этот день праздник состоялся для 321 учащегося школы, 32 педагогических работников и 115 представителей родительской общественности.

1.3. Школьный спортивный клуб «Олимп» объединяет учащихся 5-11 классов по следующим направлениям: настольный теннис, бадминтон и является важнейшим дополнением в работе учителей физкультуры.

1.4. В школе особой популярностью пользуются спортивные секции для учащихся: «Спортивное ориентирование», «Баскетбол» (юноши/девушки), «Волейбол» (девушки) и спортивные секции для родителей и педагогов: «Баскетбол 30+».

На Графике 1 представлена занятость учащихся в постурочное время в спортивных секциях школы и района. Данные показаны на январь 2018 года и включают в себя занятия внеурочной деятельностью и в системе дополнительного образования.

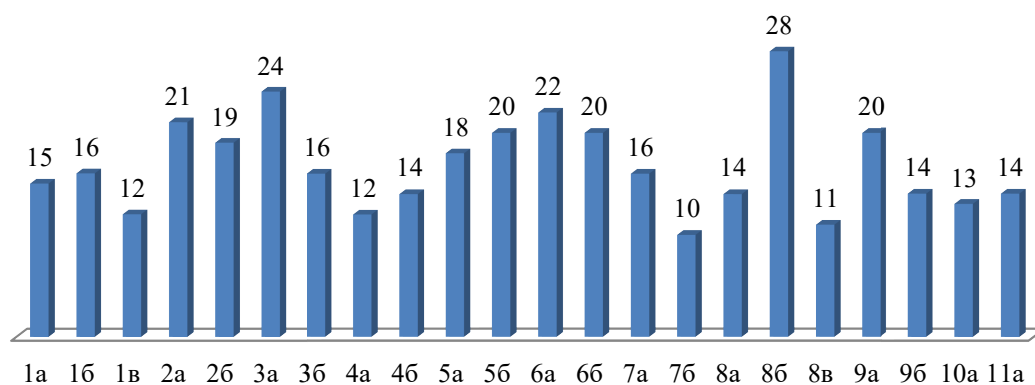


График 1 Шаг 3. Ведение просветительской и профилактической работы по здоровьесбережению социальными партнерами школы.

1.1 Ежегодные Марафоны Уроков здоровья, посвященные Всемирному дню здоровья полости рта в России – ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж №2».

1.2 Родительский лекторий «Здоровье! Ребенок! Будущее!» - ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж №2».

1.3 Программа «Здоровая Россия – общее дело» - Общероссийская общественная организация поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «ОБЩЕЕ ДЕЛО».

Т.о. кроме систематической работы классных руководителей, направленной на формирование правильно отношения учащихся и их родителей (законных представителей) к здоровью и ведению здорового образа жизни, в школе заключены договора с вышеуказанными организациями на проведение профилактических просветительских мероприятий со всеми участниками образовательных отношений.

Шаг 4. Организация работы клуба активных родителей «Навстречу детству» (Приложение 2).

Мы считаем, что участие родителей в учебно-воспитательной деятельности школы не должно быть точечным, по мнению администрации школы, родители, как и их дети, должны быть активными участниками школьной жизни. Клуб активных родителей реализуется в школе первый год, но уже имеет неплохие результаты.

Шаг 5. Клуб педагогов школы «Воспитываем собственным примером».

Основная идея клуба – наставничество, т.е. помощь, как молодым, так и опытным коллегам в прохождении трудностей педагогических будней. Так, встречаясь за чашкой чая в кабинете психолога, мы обсуждаем ситуации из школьной жизни и ищем оптимальные пути их разрешения. Здесь мы транслируем свой положительный опыт и перенимаем положительный опыт своих коллег.

Приложение 1.

Общешкольный проект "Здоровые дети - здоровая страна!"

Цель - создать условия для привлечения обучающихся и их родителей (законных представителей) к систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. Организация работы ШСК через систему внеурочной деятельности и систему дополнительного образования.

2. Стимулирование обучающихся и их законных представителей к участию в сдаче норм ГТО.

3. Подготовка учащихся школы к участию в спортивно-массовых мероприятиях Комитета по образованию.

4. Проведение серии внутришкольных мероприятий.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление значения Школьного спортивного клуба в формировании здорового образа жизни обучающихся школы.

2. Увеличение числа участников образовательных отношений, включенных в ВФСК ГТО.

3. Увеличите числа призовых мест по итогам участия в спортивно-массовых мероприятиях Комитета по образованию.

Срок реализации: 1 сентября 2017 года – 1 июня 2018 года

Схема реализации проекта

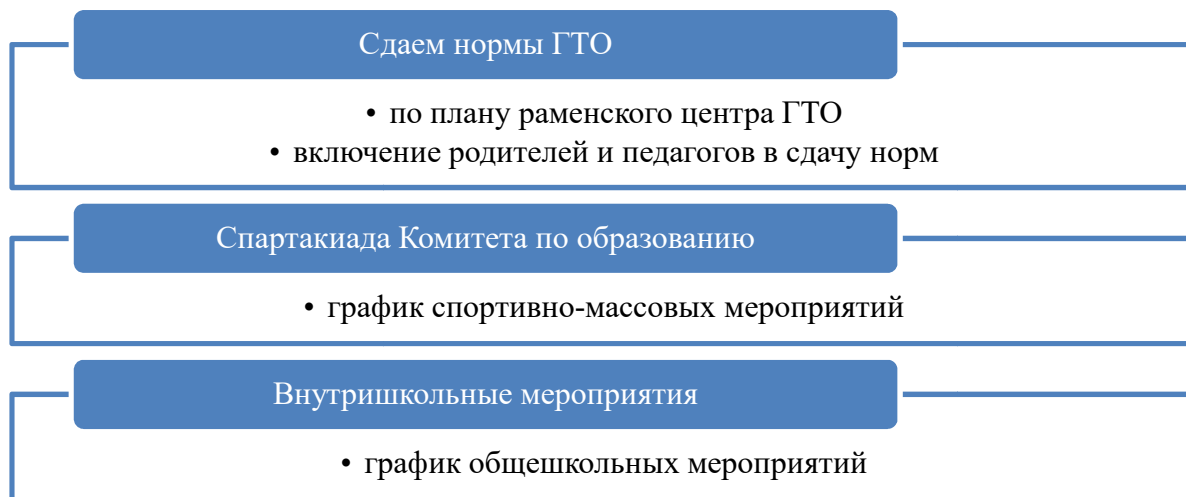


График общешкольных мероприятий

№	Наименование мероприятий	Участники	Срок проведения
1.	Осенний День здоровья (квест)	1-11 классы	сентябрь
2.	Первенство школы по баскетболу	5-11 классы	октябрь
2.1.	Веселые старты	1-4 классы	ноябрь
3	Новогодний День здоровья (квест). 1 -11 классы	1-11 классы	декабрь
4.	Первенство школы: по волейболу 9-10-11 классы	9-11 классы	февраль
4.1.	Первенство школы по футболу	7-9 классы	
4.2.	Игра «Перестрелка»	5-6 классы	
5.	День здоровья «Путешествие в страну «Здоровье».	1-4 классы	март
5.1.	День здоровья «Масленичные забавы»	5-11 классы	
6.	День здоровья «Школьный туризм»	5-11 классы	май

Приложение 2

Общешкольный проект.

Клуб активных родителей «Навстречу детству».

Цель: создать условия для повышения психолого-педагогической и юридической грамотности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах обучения и воспитания.

Задачи:

1. Изучение современных тенденций в области психологии, педагогики, юриспруденции обучения и воспитания.

2. Разработка и апробация программы в области просвещения родителей по проблемам обучения и воспитания детей в новых экономических условиях и современной социальной реальности.

3. Включение родителей (законных представителей) в соуправлении образовательной организацией.

Ожидаемые результаты:

- Повышение психолого-педагогической и юридической грамотности родителей (законных представителей) обучающихся.

- Накопление опыта положительного психолого-педагогического взаимодействия в системе «родитель-ребенок», «родитель-учитель», «родитель-школа».

- Укрепление системы родительского соуправления в деятельности школы.

- Усиление значимости роли семьи в воспитании детей, формирование семейных ценностей.

Срок реализации проекта: 25 августа 2017 г. – 20 мая 2018 года

**План работы клуба
на 2017-2018 учебный год**

	Этапы	Тематика	Ответственный	Планируемая дата
ноябрь-сентябрь	Подготовительный этап	1. Разработка плана проекта 2. Посещение родительских собраний с целью информирования и приглашения к сотрудничеству	Чубарова О.Н. Пчельникова О.Г. Царева Н.В.	Август-сентябрь 2017 года
	Старт проекта. Круг знакомств «Семья и школа – партнеры в воспитании и обучении ребенка»	1. Знакомство родителей с целями и задачами проекта. 2. Провести Круг знакомства	Чубарова О.Н. Пчельникова О.Г. Социальные партнеры	30 сентября
	Интерактивный тренинг «Особенности детской и подростковой психологии»	Проведение тренинга «Я в роли своего ребенка школьника»	Пчельникова О.Г.	25 ноября

декабрь	Квест «Новогодний подарок»	Организация игровой программы в форме квеста с целью эстетического и экологического воспитания	Шаталова Е.М Чубарова О.Н.	23 декабря
январь	Психологическая встреча «Вопросы-ответы»	Обсуждение актуальных вопросов детско-родительских отношений.	Пчельникова О.Г. Царева О.Г.	20 января
февраль	День открытых дверей	Посещение и проведение родителями профориентационных уроков для учащихся 8-11 классов, игровых уроков для учащихся 1-7 классов	Чубарова О.Н.	9 февраля
март	Правовая встреча «Вопросы-ответы»	Рассмотрение юридических аспектов воспитания детей в современном обществе	Чубарова О.Н. Социальные партнеры	17 марта
апрель	Аналитическо-рефлексивный этап. Игра «Здоровый ребенок – здоровое общество»	Углубление эмоционального контакта родителей и детей в совместной деятельности -разработка сценария -подготовка места мероприятия -сбор участников (родители, учителя, дети) для инструктажа -формирование команд -прохождение полосы препятствий - подведение итогов, рефлексия	Чубарова О.Н.	14 апреля
май	Итоговый этап	Анализ работы клуба Разработка методических рекомендаций Распространение накопленного опыта	Шаталова Е.М. Чубарова О.Н. Пчельникова О.Г. Царева Н.В.	В течение месяца

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ

*О.М. Попова,
воспитатель высшей категории,
МБДОУ №15 «Светлячок»
г.о. Коломна*

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

Здоровый образ жизни дошкольников. Каким он должен быть?

Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний о ценности своего здоровья родителей и о здоровье их детей. Как известно, здоровье чаще всего зависит от образа жизни, чуть менее – от окружающей среды. Наследственность и состояние здравоохранения в стране в гораздо меньшей степени влияют на состояние здоровья поколения. Поэтому задача родителей и педагогов — воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанности его беречь. И начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников как можно раньше.

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п., закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость;
- контроль и коррекция эмоций и настроения;
- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это

направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.
- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.
- Правильное, здоровое питание.
- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.
- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Часть 3. Профилактика зависимого поведения у детей и подростков: научно-теоретический аспект

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО И РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ МЕТОДОМ АРТЛОГОТЕРАПИИ

*Т.А. Попова,
кандидат психологических наук, старший научный сотрудник
лаборатории консультативной психологии и психотерапии ФГБНУ ПИ РАО,
преподаватель Московского Института Психоанализа, доцент кафедры
психологии и антропологической педагогики ФГБОУ ВО МГЛУ. (Москва,
Россия)*

В настоящее время понятие «зависимое поведение подростков» входит в более широкое понятие «рискованное поведение подростков». Данное понятие и явление, которые широко исследуются в научной литературе. В широком смысле «рискованное поведение» - это непрогнозируемая или слабо прогнозируемая по результатам активность субъекта 12-15 лет, во многом обусловленная его возрастными особенностями: зарождением чувства взрослости, ростом самосознания, ориентацией на сверстников, общение с ними, переосмыслением ценностей, предварительным профессиональным самоопределением. В отечественной психологии понятие рискованного поведения только формируется, ранее рискованное поведение использовалось только как негативное, «отклоняющееся». Сегодня же рискованное поведение традиционно понимается и как «неотъемлемый атрибут жизни человека», сопровождающий процессы движения к цели, профессиональной самореализации и т.д., однако именно в подростковом возрасте оно приводит к возникновению непредсказуемой угрозы для здоровья и жизни человека, является недостаточно адаптированным, недостаточно прогнозируемым. [1]

Термином рискованное поведение обозначается любая форма поведения, которая может подвергнуть риску психосоциальные аспекты успешного развития подростка. Злоупотребление химическими веществами, уход от вовлеченности в школьную активность, незащищенные сексуальные контакты, вождение в нетрезвом виде и участие в актах насилия – все это является примерами подобного поведения. Современные исследования показывают, что подростковое рискованное поведение может исполнять важные социальные и личностные функции и вероятность отказа подростков от него за неимением альтернатив, приносящих такой же уровень удовлетворенности, мала. По мнению многих авторов рискованное поведение является функциональным, инструментальным, ориентированным на достижение целей, которые, как правило, являются значимыми для нормативного развития подростка. [5; 16]

Зависимое поведение (курение, употребление алкоголя, незаконное

использование наркотических веществ), рискованное вождение, ранняя сексуальная активность – все это достаточно часто является для подростка инструментом в достижении уважения и принятия референтной группой сверстников; как факт взросления - для установления автономии от родителей; часто это защитная реакция в целях совладания с тревогой, фрустрацией и предвосхищения возможных ошибок; или в целом для демонстрации границ перехода от детства к взрослому статусу. Нет ничего иррационального или психопатологического в данных целях, скорее даже они вполне соответствуют течению обычного психосоциального развития подростка, и все это помогает объяснить, почему рискованное поведение столь трудно подвергнуть изменениям. [5] В то же время, рискованное поведение угрожает нормативному развитию подростка, деформирует социализацию, осложняет приобретение необходимых навыков и переход к следующему циклу жизненного развития – ранней взрослости. Активно используемым инструментом изучения рискованного поведения подростков в зарубежных исследованиях является опросник Youth Risk Behavior Survey (YRBS) или «Опросник рискованного поведения молодежи». Он направлен на мониторинг шести приоритетных категорий рискованного поведения, способного нанести вред здоровью подростков, включая поведение, которое связано с непреднамеренным нанесением вреда и насилием, курением табака, употреблением алкоголя и других запрещенных веществ, сексуальным поведением, приводящим к нежелательной беременности и передачей ЗППП, нездоровым пищевым поведением и отсутствием физической активности. В США данный опросник, применяемый в рамках школы, проводится по запросу штата и локальных учреждений образования и здравоохранения. Исследования дали следующие результаты - 71% всех случаев смерти среди людей возрастом от 10 до 24 лет происходят по 4-м причинам: в транспортных катастрофах (31%), от других непреднамеренных травм (14%), от убийств (15%) и от случаев суицида (11%) [11]. Исследования, опубликованные американской медицинской ассоциацией, целью которых было изучение взаимосвязи между ранним возрастом начала употребления сигарет, алкоголя, марихуаны и кокаина и множественным рискованным поведением среди учащихся средних школ, показали, что зафиксированные случаи раннего употребления вышеперечисленных веществ в возрасте 11 лет и ранее коррелируют с множественным рискованным поведением [10]. Учеными Бристольского университета и школой социальной и общественной медицины доказано, что началом множественного рискованного поведения, такого как курение, употребление алкоголя, антиобщественное поведение, незащищенные половые отношения зачастую связаны с низким уровнем образования, высокой угрозой для здоровья в будущем и преждевременной смертностью у подростков. Авторы утверждают, что, к сожалению, обычный для современного общества низкий уровень активности взрослых формирует негативный путь для рискованного поведения молодежи в обществе. [12] Также британскими учеными было проведено исследование зависимости паттернов употребления алкоголя и множественного рискованного поведения от пола подростка и было установлено, что в возрасте

15 лет более половины мальчиков и девочек употребляли алкоголь, а пятая часть респондентов злоупотребляла алкоголем и не различалась по признаку пола.[13] Психологи Бристольского университета заявляют, что регулярное употребление алкоголя и выпивка среди подростков являются рискованным поведением, вызывающим особую озабоченность. Раннее употребление алкоголя связано с множественным рискованным поведением, включая сексуальное рискованное поведение, инфекции, передающиеся половым путем, употребление психоактивных веществ, преступное и насильственное поведение, неуспеваемость в школе, перепады настроения, травмы и высокий уровень алкоголя в крови, при поступлении в больницу. Данные проведенного опроса показывают, что 70% молодых людей в Великобритании потребляют алкоголь, а распространенность его употребления более чем в 3 раза выше, чем употребление табака или каннабиса. Великобритания отличается одним из самых высоких уровней употребления алкоголя среди молодых людей в европейских странах, занимая третье место (из 35 стран Европейского содружества). Тревожно, что потребление алкоголя увеличилось в раннем подростковом возрасте у мальчиков, в возрасте 11-13 лет. Употребление психоактивных веществ в возрасте 11 лет и младше составило - 45,9%, употребление алкоголя 25%, сигарет - 5,8%, марихуаны или кокаина - 1,7%. Учащиеся, сообщившие о потреблении сигарет, алкоголя, марихуаны или кокаина в возрасте 11 лет и младше, также сообщили о том, что участвуют в значительно большем числе видов риска для здоровья, чем у учащихся, возраст которых на начало употребления этих веществ составлял 12 лет. Было обнаружено, что ранний возраст начала употребления табака, алкоголя и других веществ связан с другими видами риска для здоровья. Авторы обнаружили, что фактический возраст начала употребления табака, алкоголя, марихуаны и кокаина был связан с числом рискованных форм поведения, зафиксированных у учащихся. Исследователи предупреждают, что эти выводы не следует истолковывать как предполагающие, что раннее начало употребления психоактивных веществ вызывает другие опасные факторы среди молодых подростков; однако вполне вероятно, что одни и те же социальные, психологические, биологические и экологические факторы, ответственные за раннее начало употребления психоактивных веществ, также повышают риск того, что младшие подростки будут участвовать в других видах риска для здоровья. Вывод, сделанный исследователями - выявление подростков с ранним употреблением табака и других веществ поможет выявить младших подростков с повышенным риском вовлечения в различные виды рискованного поведения. [10]

Тревожный факт: потребление алкоголя увеличилось в раннем подростковом возрасте у мальчиков, в возрасте 11-13 лет. Исследователи пришли к выводу, что полученные данные, свидетельствуют о высокой распространенности употребления алкоголя в возрасте до 15 лет. В России – 62 % подростков употребляют алкоголь. Употребить баночку слабоалкогольного напитка после школы для многих учащихся становится нормой. По данным опроса Госкомстата, в России на конец 2017 года регулярно употребляют

наркотические средства -13,5 % молодых людей. Это более чем 54 миллиона человек. Специалисты уверяют, что это еще не самая худшая статистика, так как 10 лет назад показатели были еще выше (так же, как с алкоголизмом и желанием курить сигареты). Более высокие показатели зафиксированы по алкогольной зависимости -16,6%, по табачной зависимости -19,7% и 13,5% , все три зависимости взаимосвязаны: 76% подростков одновременно злоупотребляют наркотиками, алкоголем и сигаретами. [2]

В 2016 году в рамках исследований рискованного поведения у подростков была предложена система мер педагогической профилактики. Педагогическая профилактика реализуется в контексте *профилактического воспитания* – это систематическое целенаправленное взаимодействие педагогов с обучающимися с целью предупреждения их неконструктивного рискованного (девиантного и делинквентного) поведения. [6]

Модель профилактической работы со школьниками представляет собой следующие ступени:

1. Превентивная работа с классом (беседы, тренинги по отработке навыков просоциального поведения), родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы), вовлечение учеников в кружки, секции, клубы по интересам.

2. Работа с классом по формированию навыков позитивного, гуманно ориентированного целеполагания, умений сказать «Нет!», сделать осознанный жизнесберегающий, нравственный выбор; работа с родителями (родительские собрания в системе Родительского всеобуча, индивидуальные беседы).

3. Специальная работа с учениками группы риска; работа с конкретными семьями (при необходимости - привлечение специалистов медицинских, правоохранительных учреждений).

4. Формирование у школьников убеждения в необходимости выбора здорового образа жизни (дискуссии, индивидуальные беседы, элементы уроков рефлексивного характера, театрализация и т.п.) и готовность помогать сомневающимся обучающимся (включенность в шефскую, волонтерскую работу).

Таким образом, выявляется закономерность включения социально-психолого-педагогической работы с проблемами рискованного поведения подростков не на уровне автономного вопроса, но в системе комплексной профилактической деятельности в рамках смысловжизненноориентационной воспитательной системы, выделив следующие этапы:

- пропедевтический (1-5 классы);
- актуальный (6-8 классы);
- постакуальный (9-11 классы). [6]

Эффективным методом в работе с зависимым и рискованным поведением является *арт-Логотерапевтические упражнения* и *арт-Логопрофилактика*.

АртЛоготерапия является интегрированным направлением психологии объединяющим арт-терапию и логотерапию. Арт-терапия исследует чувства, переживания и эмоции человека, помогает осознанию аффективной сферы. Логотерапия осуществляет помощь через осознание человеком себя сквозь

призму смысла. Целью артЛоготерапии является формирование рефлексивного отношения к собственному жизненному пространству как к единому целому через осмысление своих переживаний, эмоций, чувств в процессе творчества. Базой для артЛоготерапии являются в арт-терапии работы Н. Роджерс, М. Наумбург, А.И. Копытина в логотерапии – труды В. Франкла, Э. Лукас, концепция о психологическом феномене смысла жизни В.Э. Чудновского

В.Э. Чудновский в своих статьях не раз обращался к отдаленному будущему процесса образования и высказывал обеспокоенность о ноологическом взрослении современной молодежи, особый акцент ученый делал на том, что современное образование, полностью посвящено успешному освоению учениками учебной программы, и, к сожалению, незаслуженно мало внимания уделяется воспитанию и формированию смысложизненных ориентаций. [6, 7] В научно-образовательном проекте, который организован на фазе ФГБНУ ПИ РАО сочетаются главные тенденции для развития процесса образования и воспитания – динамическая (инновационная) и инвариантная, придающая устойчивость процессу. Важнейшим инвариантом является направленность на воспитание у учащихся основ общечеловеческой нравственности. [8]

В проекте «Смысл жизни и судьба. Как построить собственное будущее?» основной акцент сделан на ценностях и убеждениях, на воспитании нравственной основы у участников, новые методы и интегрированное направление артЛоготерапии успешно и эффективно помогает развиваться научно-образовательному проекту.[3] Артлогопрофилактика представляет собой программу, включающую в себя несколько блоков – теоретический, практический и защиту проекта. Значительная часть проекта направлена на научные исследования - участники не только постигают основные понятия смысложизненного направления, но и сами проводят исследовательскую работу. Подростки изучают феномен смысла жизни с разных сторон – во взаимосвязях – «Смысл жизни и чувства», «Смысл жизни и творчество», «Смысл жизни и общение», в раскрытии и понимании самого феномена смысла жизни – «Мои представления о смысле жизни», «Человек создает свой смысл сам».

Структура проекта сбалансирована - теоретический модуль, воплощается приглашенными спикерами. Он дополняется индивидуальной работой и представлением собственного мнения участников, целостность процесса достигается сочетанием теоретических знаний с практическим модулем, где в групповой работе закрепляются полученные знания и осваиваются навыки. Тренинг, построенный на специально разработанных упражнениях, позволяет сделать занятия динамичными. «Обратная связь», полученная от подростков и юношей свидетельствует о том, что научное содержание теоретической части и практическая часть проекта, позволяющая услышать мнение других участников в групповой работе, делают занятия не только интересными и полезными, но и развивающими. Индивидуальный проект, подготовленный каждым участником, является продуктом творческой деятельности и рефлексии. Занятия являются профилактикой зависимого и рискованного поведения подростков.[5]

В 2017-2018 учебном году задачей проекта стало исследование базовой ценности жизни человека. Участники защищали проекты, выполненного логоАрт-терапевтического упражнения «Драгоценность». Отметим, что участники столкнулись с большой сложностью. Оказалось, что отвечать на вопрос: «В чем моя собственная ценность? В чем ценность моей жизни?» гораздо сложнее, чем на вопрос: «В чем ценность жизни для меня?». Достаточно часто (в 63 %) участники начинали свой рассказ с того, что для них ценного в жизни, за что они ее ценят. Про ценность собственной жизни начинали говорить, только когда звучал уточняющий вопрос. Анализ рисунков, проектов продемонстрировал следующие тенденции: чаще всего за ценностью жизни стоит что-то, что связывает человека с внешним социальным миром: “дарить радость детям”, “поддержка”, “открытое для помощи сердце”, “общение”, “умение любить и дарить любовь”, “помогать детям”, “создавать что-то полезное для людей”, “сохранить чистоту планеты для будущих поколений”. Исследования проводились у подростков 10-11 лет, оказалось, что в данный период дети выбирают внешние ценности – “Семья”, “Природа”, “Родина”. В чем ценность их собственной жизни или их личности – пока ответ не сформирован.

В исследованиях, где выборку составили респонденты - учащихся православной школы – ответы в 72 % содержали не только рисунки, но и подписи или только слова, выполненные разноцветными карандашами. Отметим, что в 65% в работах упоминались религиозные понятия: “Бог”, “Дух” или присутствовал рисунок православного креста на церкви (храма).

Исследования продолжаются, но уже сейчас можно сказать, что базовая ценность собственной жизни подростками начинает осознаваться в старшем подростковом и юношеском возрасте (с 13-14 лет), младшие подростки путают ценность собственной жизни и что для них ценно в жизни.

В одном из формирующих экспериментов приняли участие подростки с рискованным поведением. Уже на первых этапах работы мы столкнулись с высоким уровнем саботажа. Отметим, что те подростки, которые смогли для себя сделать выбор в сторону участия в научно-образовательном проекте, продемонстрировали в конце учебного года яркую динамику в поведении: проявили желание и подготовили доклады, выступили на научном симпозиуме, стали активными участниками общественной жизни в собственном колледже, изменили свое социальное окружение и отказались от неконструктивных форм рискованного поведения (употребление алкоголя, участие в массовых драках).

АртЛоготерапия и артЛогопрофилактика позволяют работать с зависимым и рискованным поведением подростка через творчество и рефлекссию, что делает процесс смыслонаполненным и демонстрирует подростку не запреты, границы и правила, а возможность собственного выбора жизни, в которой есть ценность и осмысленность.

Литература:

1. Дик П.В. Психологические факторы рискованного поведения в

старшем подростковом возрасте: автореф. дис. канд. психол. / 19.00.01. – Минск, 2014. – 24 с.

2. Полякова Е. Подростковая наркомания: причины, признаки, лечение и последствия.

Источник

публикации:

<https://narcoff.com/narkomaniya/posledstviya/podrostki-i-narkotiki>

3. Попова Т.А. Исследования представлений о смысле жизни у подростков и юношей методом логоАрт-терапии // Вестник Московского государственного областного университета серия «Психологические науки». – 2017. - №1, с. 90-98

4. Попова Т.А. Программа психолого-педагогического сопровождения смысложизненных ориентаций подростка //Сборник материалов XXII симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме». Электронный сборник под ред. Вайзер Г.А., Кисельниковой Н.В. , Поповой Т.А., М.: ПИ РАО. - 2017, с.176-181

5. Пузыревич Н.Л. Социальные представления о рискованном поведении у современных подростков. автореферат дис. на соискание ученой степени к.п.н.- Минск, 2012. – 32с.

6. Ульянова И.В., Попова Т.А., Евсеева И.Г. Социально-психолого-педагогическое сопровождение подростков с рискованным поведением в условиях смысложизненноориентационной воспитательной системы школы// Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5, с.23-30

7. Чудновский В.Э. К вопросу о необходимости учебного курса формирования смысложизненных ориентаций старшеклассников// Вестник МГОУ, Психологические науки. – 2015. - №1, с. 66-72

8. Чудновский В.Э. Смысложизненный аспект современного аспекта образования// Вопросы психологии. – 2009. - № 4, с.50-61

9. Charles E. Irwin Jr., M.D. Beyond abstinence: what we need to do to decrease the risks of sexual behavior during adolescence// Journal of Adolescent Health, Vol. 38, Issue 3, p165–168 – March 2006.

10. DuRant, R. H., Smith, J. A., Kreiter, S. R., & Krowchuk, D. P. (1999). The relationship between early age of onset of initial substance use and engaging in multiple health risk behaviors among young adolescents. Archives of Pediatric Adolescent Medicine, 153(3), 286-291.

11. Eaton D. K. et al. Youth risk behavior surveillance—United States, 2005 //Journal of school health. – 2006. – Т. 76. – №. 7. – С. 353-372.

12. Kipping R.R., Campbell R.M., MacArthur G.J., Gunnell D.J., Hickman. M. Multiple risk behaviour in adolescence, Journal of Public Health, 2012, i1-i2, DOI: 10.1093/pubmed/fdr122

13. MacArthur G.J., Smith M.C., Melotti R., Heron J., Macleod J., Hickman M., Kipping R.R , Campbell R., Lewis G. Patterns of alcohol use and multiple risk behavior by gender during early and late adolescence: the ALSPAC cohort //Journal of Public Health | Vol. 34, No. S1, pp. i20–i30, - September 5, 2016 – <http://jpubhealth.oxfordjournals.org/>

14. Ozer Elizabeth M., Adams Sally H., Orrell-Valente Joan K, Wibbelsman Charles J., Lustig Julie L., Millstein Susan G., Garber Andrea K., Irwin Charles E. Jr.

Does Delivering Preventive Services in Primary Care Reduce Adolescent Risk Behavior? // Journal of Adolescent Health, Vol. 49, Issue 5, p. 476–482 – June 6, 2011

15. Sitzer David L., Stockwell AnnB., Mab The art of wellness: A 14-week art therapy program for at-risk youth// Contents lists available at Science Direct The ArtsinPsychotherapy, - The Arts in Psychotherapy 45 (2015) 69–81.

16. Wolfe David A, Jaffe Peter G., Crooks Claire V. Adolescent Risk Behaviors: Why Teens Experiment and Strategies to Keep Them Safe (Current Perspectives in Psychology) – Yale university press, New Haven and London, 2006

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

С.А. Кадыкова,
кандидат психологических наук, доцент,
ГБПОУ МО «Одинцовский техникум»,
г. Одинцово

Одной из центральных психолого-педагогических проблем, с которыми сталкивается образовательное учреждение в настоящее время является широкое распространение и омоложение среди подростков различных социально обусловленных заболеваний, таких как табакокурение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернет-зависимость и другие зависимости.

В широком смысле под *зависимостью* понимают *стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации* [5, с. 71]. Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Склонность к *чрезмерной зависимости*, напротив, порождает проблемные симбиотические отношения, или зависимое поведение [2, с. 117]. *Зависимое поведение* связано как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. В специальной литературе употребляется еще одно название рассматриваемой реальности — *аддиктивное поведение* [2, с. 118].

Выделяются различные формы зависимого поведения: *химическая зависимость* (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость); *нарушения пищевого поведения* (переедание, голодание, отказ от еды); *гэмблинг* — игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры); *сексуальные аддикции* (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксгибиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм); *религиозное деструктивное поведение* (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту). Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования.

Несмотря на кажущиеся внешние различия рассматриваемые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют *общие признаки* аддиктивного поведения. *Во-первых*, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к *изменению психофизического состояния*. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще — как утрата самоконтроля. *Во-вторых*, оно представляет собой непрерывный *процесс формирования и развития зависимости*. Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости. *В-третьих*, характерной особенностью зависимого поведения является его *цикличность*. Перечислим фазы одного цикла: 1) наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению; 2) усиление желания и напряжения; 3) ожидание и активный поиск объекта аддикции; 4) получение объекта и достижение специфических переживаний; 5) расслабление; 6) фаза ремиссии (относительного покоя). Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного аддикта цикл может продолжаться месяц, для другого — один день. Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти, но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию [2].

Ц.П.Короленко и Т.А.Донских [3] указывают на типичные социально-психологические изменения, сопровождающие формирование аддикции. Первостепенное значение имеет *формирование аддиктивной установки* — совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни. Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции. Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации — интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («все нормально»; «я могу себя контролировать»). Параллельно развивается недоверие ко всем «другим», в том числе специалистам, пытающимся оказать аддикту медико-социальную помощь («они не могут меня понять, потому что сами не знают, что это такое»). Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление — образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Все остальное — прежние моральные ценности, интересы, отношения — перестает быть значимым.

Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является *анозогнозия* — отрицание болезни или ее тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я — не алкоголик»; «если

захочу, брошу пить») осложняет его взаимоотношения с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой. Таким образом, зависимое поведение это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния [2].

Ведущими проблемами зависимых являются базовые трудности саморегуляции в четырех основных сферах, таких, как: чувства, самооценка, взаимоотношения, забота о себе. Стремясь скрыть свою уязвимость, люди склонные к зависимости, используют такие защитные паттерны, как избегание, отрицание, отказ от реальности, утверждение собственной самодостаточности, агрессия и бравада. Х. Когут также замечал, что «наркотик служит замещением дефекта в психологической структуре» [6, с.36]. Многие психоаналитики считают, что главным в аддиктивном поведении является не импульс к саморазрушению, а дефицит адекватной интернализации родительских фигур и, как следствие, нарушение способности к самозащите.

Учитывая, что употребление тех или иных веществ во многом определяется степенью сформированности химической зависимости, зарубежная наркология предлагает рассматривать стадии развития наркомании в соответствии с тем, какое вещество принимает человек: первая стадия – курение табака; вторая – употребление алкоголя; третья – курение марихуаны; четвертая стадия – употребление собственно наркотических препаратов, запрещенных для немедицинских целей [4, с.23].

Зарубежными учеными признано, что основная часть профилактической работы в области аддиктивного поведения лежит в сфере социальных, психологических и педагогических практик превентивного характера. Змановская Е.В. [2] выделяет следующие направления психопрофилактической работы:

1. Организация социальной среды. Для повышения эффективности профилактических мероприятий важно помнить, что основными сферами жизнедеятельности обучающегося являются семья, образовательные учреждения и микросоциальное окружение. В настоящее время психопрофилактическая работа проводится главным образом в учреждениях образования и в связи с этим сформированные установки, приобретенные умения не находят подкрепления в семье и микросоциуме подростка. Необходима кооперация усилий всех структур, связанных с воспитанием и обучением обучающихся, и целенаправленное формирование у учащихся типа поведения, отвергающего применение психоактивных веществ для изменения состояния сознания. Особое значение в этой деятельности имеет политика средств массовой информации.

Важным фактором профилактической работы являются и методы воспитания учащегося в семье. Наиболее продуктивным методом, позволяющим формировать личность молодого человека, свободного от аддиктивного поведения, является метод самоэффективности родителей,

включающий информационный аспект, личный опыт поведения, вербальное убеждение и эмоциональное равновесие.

2. Информирование. Профилактика должна опережать негативное влияние «опытных» сверстников и более старших товарищей и предварять первые пробы. Профилактические мероприятия необходимо проводить в местах, где обучающиеся проводят свой досуг и общаются. Можно осуществлять специальную подготовку подростков-лидеров, проводящих соответствующую работу.

Профилактическая работа должна избегать тактики прямого запугивания, т.к. это обычно вызывает сомнения в достоверности источника и эффект когнитивного диссонанса. У обучающихся возникает диссонанс между полученной в образовательном учреждении информацией о вреде психоактивных веществ и наглядным практическим примером употребления ПАВ родителями или другими значимыми взрослыми. Подростковый возраст характеризуется суженной временной перспективой и информация о возможных далеких вредных последствиях на здоровье не производит должного впечатления на них.

Обучающимся следует сообщать все факты с максимальной честностью. Сведения, предъявленные осторожно и честно, дадут больший эффект, чем односторонняя устрашающая информация, особенно если в дальнейшем ребята столкнутся с альтернативными или противоречивыми фактами.

3. Активизация личностных ресурсов – проведение занятий, направленных на воспитание психически здоровых и личностно развитых людей, способных самостоятельно справляться с психологическими трудностями и жизненными проблемами. Это могут быть тренинги личностного роста, устойчивости к негативному социальному влиянию, аффективно-ценностного обучения, формирования жизненных навыков и другие.

4. Организация деятельности, альтернативной аддиктивному поведению, с помощью которого обучающийся получает положительный эмоциональный эффект. Необходимо формировать культ здорового образа жизни в образовательной среде, пропагандируя соответствующие способы активности. Альтернативными формами активности могут быть: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная благотворительная). Все это активизирует личностные ресурсы, и обеспечивает активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Родители должны понимать, что они формируют потребности личности через вовлечение ребенка в различные виды активности – спорт, искусство, познание, труд. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не

сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий [1, с.87].

Профилактика зависимого поведения у обучающихся должна начинаться с самого раннего возраста и продолжаться в течение нескольких лет. Основная цель профилактики заключается в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с личными психологическими затруднениями и жизненными проблемами без употребления психоактивных веществ и способного сказать «нет» предлагающим.

Литература:

1. Галич, Г. О., Карпушкина, Е. А., Корчагина, Л. Н., Морозова, Н. Л., Тупарева, Н. В. – Профилактика девиантного поведения детей и подростков // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2010. – № 16 (20). – С. 84–91.
2. Змановская, Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
3. Короленко, Ц. П., Донских, Т. А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука, 1990. – 224 с.
4. Максимова, Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних. Учебник пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.
5. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Борнесса Э. Мура и Бернарда Д. Фаина / Перев. с англ. А.М. Боковой, И.Б. Гриншпуна, А. Фильца. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – 304 с.
6. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга / Пер. с англ. Р.Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – 240 с.
7. Ялтонский, В.М. Профилактика аддиктивного поведения: проблема, требующая обсуждения и решения // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45945.shtml

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПЫТА ОБЩЕСТВЕННОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВАЯ РОССИЯ – ОБЩЕЕ ДЕЛО» В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

*Н.С. Ильина,
педагог-психолог,
первой квалификационной категории,
МБОУ СОШ №28, г. Мытищи*

За 2015г и 2016г рейтинг мотивов потребления наркотических веществ не изменился. Большинство респондентов, вовлеченных в проблему наркомании, заявляют, что попробовали психостимулирующие вещества «из интереса, любопытства» (66%), «за компанию» (31%), «ради получения удовольствия» (19%). Стоит отметить, что в ответах респондентов преобладают мотивы, имеющие гедонистическую направленность. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что у людей, вовлеченных в проблему наркотизации, не сформированы ценностные ориентиры и не расставлены жизненные приоритеты. Все это является поводом для проведения интенсивной просветительской и профилактической работы с подрастающим поколением [1].

В подростковом периоде у молодых людей вследствие многих факторов и особенностей взросления чрезвычайно велик риск возникновения аддиктивного поведения – формы деструктивного поведения, сопровождающейся уходом от реальности посредством изменения своего психического состояния.

В большинстве стран мира проблема аддиктивности в большей степени касается именно подросткового возраста. Актуальность профилактики возникновения у подростков аддиктивного поведения очень велика, т.к. отмечается неуклонный рост наиболее часто встречаемых форм таких как, алкоголизм, наркомания, уголовные правонарушения. Данная проблема уже не является только медицинской и морально-нравственной проблемой, а приобретает статус высоко значимой социальной проблемы, поскольку касается здоровья, безопасности и сохранности генофонда как отдельной страны, так и человечества в целом.

На фоне употребления наркотиков подростками также произошла замена средств зависимости. На первый план вышли употребление синтетических наркотических веществ, злоупотребление пивом и слабоалкогольными коктейлями, также отмечается факт снижения возрастной границы употребления психоактивных веществ (ПАВ) в школьной среде. Сегодня употребление ПАВ среди подростков стало социально приемлемой формой поведения.

Динамика роста употребления ПАВ и уголовных правонарушений среди молодежи заставляет пересматривать как содержательную часть профилактических программ, так и организационную структуру их реализации в образовательных учреждениях.

Рассмотрим более подробно программу интерактивных занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) «Здоровая Россия - Общее дело», которая является Проектом Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело».

«Общее дело» - это общественная организация, созданная неравнодушными людьми, объединенными пониманием необходимости донести до широких слоёв Российского общества правду о социальных и медицинских последствиях употребления алкоголя, табака и других наркотиков. Целью данной организации является укрепление морально-нравственных ценностей и пропаганда здорового образа жизни в Российском обществе. А непосредственно Проект «Здоровая Россия - Общее дело» ставит своей целью активно способствовать осуществлению приоритетных направлений Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, одобренной распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р. Также Проект направлен на активную поддержку в реализации Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ.

Проект «Здоровая Россия - Общее дело» прошел экспертизу и поддержан Агентством стратегических инициатив, ФСКН России, Департаментом Здравоохранения и Департаментом Образования Москвы, Московским Государственным Психолого-педагогическим университетом, Московским научно-практическим центром наркологии.

Цель программы – содействие образовательным процессам по развитию и укреплению в молодежной среде ценностей здорового образа жизни, свободного от употребления алкоголя, табака и любых других наркотических веществ.

Задачи занятий.

Обучающие: сформировать понимание важности здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции; правильное представление о пагубности употребления алкогольных, табачных и наркотических изделий.

Развивающие: развить критическое мышление, способность адекватно воспринимать поступающую информацию; умение планировать дальнейшую деятельность, сравнивать, анализировать, делать выводы.

Воспитательные: мотивировать учащихся на полный отказ от употребления любых психоактивных веществ, показав ценность здорового образа жизни и ответственной гражданской позиции.

Тип урока: получение новых знаний.

Форма урока: интерактивное занятие с использованием технологии РКМ (развитие критического мышления).

Материально-техническое оснащение:

- МР-4 диск с документальными фильмами «Секреты манипуляции. Алкоголь», «Секреты манипуляции. Табак», «История одного обмана», «День рождения» и «Секреты манипуляции. Наркотики»

- компьютер, мультимедийный проектор и экран для проектора, звуковые мониторы; или телевизор с МР-4 проигрывателем [3, с. 3-4].

Занятия могут проводиться: на уроках ОБЖ, классных часах, внеклассных или внеаудиторных занятиях.

Занятие предназначено для проведения в одном классе или группе учащихся. Занятия могут проходить с периодичностью один раз в неделю или два раза в месяц. Продолжительность каждого занятия - от 45 до 80 минут. Предполагаемая аудитория – обучающиеся подросткового возраста.

Структура занятия следующая:

I. Анонс фильма, программы занятия. (Ведущий представляет себя. Затем представляет цель и объявляет регламент занятия).

II. Совместный просмотр видеоматериала. (Перед просмотром нужно попросить учащихся смотреть и слушать внимательно, предупредить, что будут вопросы. Можно порекомендовать записать факты, показавшиеся наиболее интересными, или прозвучавшие непонятно и вызвавшие вопрос).

Ведущий вместе с учащимися внимательно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране. Длительность каждого фильма около 30 минут. Эффективнее смотреть весь фильм целиком. Однако, если обучающимся становится затруднительно концентрировать внимание весь период времени, то можно посмотреть половину, обсудить ее, а потом вторую половину фильма и затем продолжить обсуждение. Таким образом, программа заключается в проведении интерактивных занятий для учащихся с просмотром и последующим коллективным обсуждением видеофильмов:

1. «Секреты манипуляции. Алкоголь».
 2. «Секреты манипуляции. Табак».
 3. «День рождения».
 4. «История одного обмана: мифы и факты об алкоголе».
 5. «Наркотики. Секреты манипуляции».
- Факты к размышлению (сборник статей).
 - Мудрые высказывания (цитаты известных людей).

Три занятия посвящены профилактике употребления алкоголя, одно занятие - профилактике табакокурения, одно занятие – профилактике наркомании. Важно соблюдать порядок представления видеофильмов.

III. Обсуждение материала, вопросы и ответы. (В методическом пособии предложены вопросы (+ответы) для совместного обсуждения с обучающимися. Перед обсуждением вопросов ведущий занятия может кратко рассказать собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма). Ведущий задает вопросы аудитории. Выслушивает различные варианты ответов и проговаривает некоторые из них вслух. Дождается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Соглашается с назвавшим верный

ответ. Повторяет правильный ответ из фильма. Если он так и не прозвучал, произносит его сам. Завершается дискуссия подведением итогов.

Используя в своей профилактической работе данную программу можно отметить, что просмотр фильмов вызывает у подростков массу противоречий и вопросов, тем самым заставляя задуматься о своем личном мнении и отношении к предлагаемой проблематике. Также после проведения данной работы отмечаются положительные сдвиги в плане отношения учащихся к ПАВ, алкоголю, табаку. Дети все осознаннее приходят к выводу, что необходимо соблюдать здоровый образ жизни, и тому есть масса причин, как особенно оказывается после проведенных занятий.

Для интересного занятия и серьезного профилактического эффекта, ведущему рекомендуется внимательно посмотреть фильм, который будет обсуждаться с подростками, обращая особое внимание на те моменты в фильме, по которым будут задаваться вопросы во время занятия, а также, чтобы выстроить диалог с учащимися в нужном, положительном русле.

Важно отметить, что занятие также могут проводить учащиеся старших классов для учащихся младших по отношению к ним классов при условии предварительной подготовки с педагогом или психологом. Благодаря этому исчезает возрастной барьер между ведущим занятия и присутствующими в аудитории, и материал воспринимается эффективней (принцип «сверстник – сверстнику»). Для проведения одного занятия привлекаются один либо два ученика из старших классов. Это дети активисты, положительные лидеры. У детей, работающих с данной программой в качестве ведущих, отмечается личностный рост.

Таким образом, данная программа представляет собой удобный алгоритм проведения занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ). С ее помощью можно провести пять интерактивных уроков с высокой степенью эффективности информирования о пагубности воздействия алкоголя, табака и других ПАВ на физическое и психическое здоровье человека.

Профилактика потребления психоактивных веществ у подростков поможет снизить риск возникновения уголовных правонарушений, алкоголизма и наркомании и преодолеть подростковый возраст без отягощающих последствий.

Литература:

1. Аналитический отчет «Мониторинг наркоситуации в Московской области» 2015-2016г.
2. Доклад о наркоситуации в Московской области. Утвержден на заседании Антинаркотической комиссии в Московской области 28.03.2017. Антинаркотическая комиссия в Московской области 2017 г.
3. Здоровая Россия - Общее Дело: Программа для проведения интерактивных занятий/ сост.: А. А. Дегтярев, М. А. Дегтярева, Я. В. Ковалевский, А. И. Ковалевская. - М.: Общероссийская общественная организация «Общее дело», 2015. - 43 с.

4. Программа первичной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди молодежи: методическое пособие / сост.: А. А. Дегтярев, Я. В. Ковалевский, А. И. Ковалевская. - М.: 2016. – 11 с.

5. Программа проведения интерактивных занятий по первичной профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди молодежи «Здоровая Россия - Общее дело»: [Электронный ресурс] - <http://metodic.obsheedel.ru/>

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

*Т.Е. Гаврилова,
социальный педагог,
МОУ Радужненская СОШ,
г. Коломна*

Личность формируется с детства. Поэтому профилактикой алкоголизма необходимо начинать заниматься, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности. Социально-педагогическую профилактику нельзя свести к обычным наказаниям и поучениям. Конечно, молодому человеку нужно знать о последствиях наркотизации, уметь реально оценивать опасность знакомства с алкоголем и выбирать правильную схему поведения в ситуации алкогольного заражения. Но для того, чтобы понять, как алкоголь влияет на здоровье, детям и подросткам нужно иметь представление об устройстве и работе человеческого организма. При этом важно, чтобы молодой человек понимал, насколько совершенно его тело, организм, какие потенциальные возможности таятся в каждом из нас. Следовательно, социально-педагогическая профилактика - это еще и формирование культуры здоровья детей.

Социально-педагогическая профилактика напрямую связана и с формированием у подростков их социальной компетенции. Если молодой человек умеет реализовывать свои потребности в общении, любви, получении удовольствия адекватными способами, то ему нет необходимости прибегать к помощи алкоголя. Задача взрослого - научить своих подопечных законам общения, умению избегать и преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими эмоциями, прогнозировать результаты своего поведения и многому, многому другому - тому, что можно обозначить как «искусство жизни».

Таким образом, социально-педагогическая профилактика оказывается тесно связанной с очень многими направлениями формирования личности молодого человека и должна охватывать все факторы социализации ребенка. Профилактика детского и подросткового алкоголизма должна проходить одновременно в нескольких направлениях:

- Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье.

- Профилактика алкоголизма на уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.

- Профилактика со стороны государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению; привлечение к уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками.

Социально-педагогическая профилактика включает в себя 3 этапа профилактики алкоголизма: первичный - профилактика алкоголизма в общепринятом значении этого слова; вторичный - активное выявление больных и лечение; третичный - мероприятия, ориентированные на период после проведенного противоалкогольного лечения.

Первичная профилактика алкоголизма имеет своей целью предупредить начало употребления алкоголя лицами, ранее его не употреблявшими. Первичная профилактика алкоголизма нацелена, прежде всего, на детей, подростков, молодежь. Первичная профилактика алкоголизма способствует уменьшению количества людей, у которых может возникнуть алкоголизм, а её усилия направлены не столько на предупреждение алкоголизма, сколько на сохранение или укрепление здоровья.

Вторичная профилактика алкоголизма является избирательной. Она направлена на людей, которые уже попробовали алкоголь или на людей, у которых уже формируются признаки алкогольной зависимости.

Третичная профилактика алкоголизма направлена на людей зависимых от алкоголя и является преимущественно медицинской.

Можно выделить основные направления в деятельности социального педагога при работе со школьниками, склонными к употреблению спиртных напитков:

1. Деятельность по повышению уровня социальной адаптации школьника, склонного к употреблению спиртных напитков, посредством его личностного развития;

2. Деятельность по профилактике алкоголизма, включающая противоалкогольное обучение и воспитание школьников с целью формирования у них отрицательного отношения к употреблению алкоголя;

3. Деятельность по просвещению родителей с целью оздоровления семьи, ее быта и культуры взаимоотношений между ее членами;

4. Деятельность по социальной реабилитации школьника, имеющего алкогольную, психическую или физическую зависимость;

5. Посредническую деятельность между школьником и окружающего его социума по преодолению явлений дезадаптации.

Социально-педагогическая деятельность при профилактике алкоголизма предусматривает выполнение социальным педагогом следующих основных функций.

Первая функция деятельности социального педагога - диагностическая, нацеленная на ликвидацию факторов риска приобщения школьников к спиртному, реализуется путем сбора информации о ребенке, склонному к употреблению алкоголя; изучение и оценивание разных особенностей его личности; выявление информации о семье школьника; изучение источников негативного влияния на ребенка и устойчивости его к этому влиянию; определение алкогольных лидеров; изучение негативных факторов провоцирующих алкоголизацию ребенка; изучение влияния на школьника микросреды. Сбор информации происходит посредством опроса (устного или письменного) самого подростка, его родителей, классного руководителя, при необходимости других значимых для ребенка людей. Также применяются стандартизированное интервьюирование, наблюдение, изучение документации на семью и ребенка. Результатом реализации этой функции является постановка социального диагноза развития ребенка, вовлечение его в процесс алкоголизации и определение конкретных задач социально-педагогической деятельности. Ими могут быть профилактика, коррекция, реабилитация и комплекс каких-то других мероприятий.

Вторая функция - прогностическая. Сущность ее заключается в том, что на основе поставленного диагноза разрабатывается комплексная социально-педагогическая программа деятельности со школьником склонным к алкоголизму, которая предусматривает этапные изменения и конечный результат социальной адаптации, коррекции и реабилитации.

Третья функция - образовательно-воспитательная, предусматривающая отбор содержания социально-педагогической деятельности, а так же методов ее осуществления; определение тех или иных социально значимых качеств, которые должны быть воспитаны у ребенка в процессе его социальной реабилитации; обеспечение целенаправленного педагогического влияния на поведение и деятельность детей и взрослых; восполнение пробелов воспитания и образования ребенка, употребляющего спиртные напитки, формирование социальных умений и навыков, необходимых для преодоления проблемы.

Четвертая функция - правозащитная, обеспечивающаяся тем, что социально-педагогическая деятельность строится на правовой основе, предусматривающей как соблюдение, так и защиту прав школьника.

Пятая функция - организаторская. Она обусловлена тем, что социально-педагогическая деятельность со школьниками, склонными к алкоголизму, требует участия и скоординированности действий разных специалистов в зависимости от глубины проблемы; создает условия для проведения свободного времени и досуга; организации социально значимой деятельности детей и взрослых, общественности в решении задач социально-педагогической

помощи, в поддержке воспитания и развития школьника, склонного к алкоголизму.

Шестая функция - коммуникативная. Ее сущность заключается в том, что в ходе реализации социально-педагогической деятельности возникает необходимость установления множества контактов между ее участниками с целью обмена информацией.

Седьмая функция - предупредительно-профилактическая, которая обеспечивает закрепление полученных положительных результатов и предотвращает возможность появления рецидивов пьянства и алкоголизма, что достигается социальным патронажем подопечных и оперативным реагированием в экстремальной ситуации.

В своей деятельности социальный педагог выступает в трех основных ролях:

- советника, информирующего семью о важности возможности бесконфликтного взаимодействия родителей и детей в семье, рассказывающего о развитии ребенка, дающего социально-педагогический совет;
- консультанта, разъясняющего вопросы семейного, трудового, административного и уголовного характера, а так же вопросы, касающиеся области психологии, педагогики, социальной педагогики; консультирует по вопросам решения проблемных жизненных ситуаций, по вопросам воспитания детей в семье;
- защитника, действующего в случаях нарушения прав ребенка со стороны родителей, учителей, ближайшего окружения[2, с. 20-24].

Основной акцент работы социального педагога с подростками - это работа с группой через следующие направления деятельности:

1. Профилактика причин и последствий алкоголизма. Это можно осуществить через проведение групповых дискуссий на темы, связанные с алкоголизмом. Результатом таких занятий должно являться формирование группового мнения, которого будут придерживаться все участники группы. Кроме дискуссий возможны и другие формы работы: проведение ролевых игр, в ходе которых проигрываются основные ситуации, связанные с потреблением алкоголя и давлением сверстников. В ролевой игре направленной на профилактику алкоголизма, можно достичь личностного развития ребёнка, сформировать умение противостоять уговорам, принять спиртное. Основные социальные умения, которые может сформировать социальный педагог в подростковой группе: это умение чётко формулировать аргументы отказа от алкоголя и противостоять давлению сверстников. Формы работы: диспут, в ходе которого происходит обмен информацией о вреде алкоголя, где социальный педагог выступает в роли арбитра, деловая игра, беседа. Методы, которые запугивают детей, применять не целесообразно.

2. Организация свободного времени подростков, поскольку бессодержательный досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления подростком алкоголя. Необходима яркая своеобразная реклама деятельности кружков, секций, клубов, детских и юношеских организаций, чтобы подросток мог выбрать себе занятие по душе. Социальный

педагог должен знать интересы, склонности и увлечения подростка и помочь организовать ему содержательный досуг. В силу психологических особенностей возраста важно развивать для подростков конкретные групповые формы досуга. Следует учитывать, что наибольший интерес подростки проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к занятиям спортом. Поэтому необходимо всячески поощрять занятия в спортивных секциях, организовывать походы, спортивные состязания и другое.

3. Антиалкогольное воспитание, проводимое социальным педагогом и направленное на формирование у подростка твёрдых антиалкогольных убеждений: о необходимости трезвого образа жизни, о недопустимости употребления алкоголя в период формирования организма, о безнравственности пьянства и алкоголизма, о формировании антисоциальной личности подростка злоупотребляющего алкоголем. Важно для социального педагога обращать внимание, в какой мере вредно употребления алкоголя для здоровья пьющего, каков вред его в социальном плане - в плане взаимоотношений школьника с окружающим миром.

4. Антиалкогольное просвещение педагогического коллектива школы тоже является функцией социального педагога. На основе знакомства с образовательными программами учреждения социальный педагог может предложить включить элементы антиалкогольного воспитания во все предметы школьного цикла. Благодаря этим дополнениям будут расширены знания учащихся о вредном воздействии алкоголя на здоровье человека и его потомство, о несовместимости употребления алкоголя с социальным образом жизни. Социальному педагогу необходимо стремиться к тому, чтобы все учителя следовали антиалкогольным установкам, были примером трезвого образа жизни, отрицательно относились к алкоголю во всех ситуациях школьной и внешкольной жизни.

5. Посредническая деятельность социального педагога- подключение к профессиональной работе не только родителей, учащихся, но и сотрудников полиции, врачей, работников ближайших предприятий, общественности.

6. Преодоление социально-педагогической запущенности школьника, проявляющегося в виде ограниченного словарного запаса, бедности знаний об окружающем мире, недостаточной освоенности различных навыков.

Таким образом, деятельность социального педагога по профилактике алкоголя среди подростков - это комплексный подход, включающий индивидуальное изучение подростков, их социальное окружение, изучение семей. Основными направлениями являются: профилактика причин и последствий алкоголизма, организация свободного времени подростков, антиалкогольное воспитание и просвещение не только подростков, но и родителей, и педагогов школы, а также, использование различных форм и методов, применяемые в профилактической работе, взаимодействие с психологами, медицинскими работниками, правоохранительными органами, - это все делает профилактическую работу намного эффективней.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

*Е.С. Викторова,
педагог-психолог,
МОУ «Гимназия №4» г. Подольск*

Внутри чрезвычайно сложной и многообразной категории «отклоняющееся поведение личности» выделяется подгруппа так называемого зависимого поведения или зависимостей. Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью.

Зависимое поведение тесно связано, как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. В специальной литературе употребляется еще одно название рассматриваемой реальности — аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction — склонность, пагубная привычка. Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. *addictus* — тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти. Итак, зависимое (аддиктивное) поведение — это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Субъективно оно переживается, как невозможность жить без объекта зависимости, непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

В связи с этим профилактическая работа становится обязательной составляющей воспитательной работы в любом образовательном учреждении.

Изучая личностное развитие детей и подростков психолог, в своей работе сталкивается с рядом проблем:

1. Личность уже сама по себе представляет сложное образование, и нет такого метода, который может полностью раскрыть подлинную сущность человека.

2. Если поведение ребенка или подростка отклоняется от общественно одобряемых норм, это может быть связано с нарушениями в развитии психики, детерминизированными, в свою очередь, эндогенными и экзогенными (как биологическими, так и социальными) факторами.

3. Учитывая, что процесс становления личности детей направляется взрослыми, необходимо проводить исследование личности ребенка, в общем.

Но есть некоторые методы исследования личности, которые можно использовать в образовательной среде:

1. Методы интегральной оценки личности ребенка в контексте социальной ситуации развития, куда можно включить проективные методы, наблюдение, методы изучения детско-родительских отношений.

2. Методы исследования структурных компонентов личности, это личностные опросники и тестовые методики.

В диагностике и постановке критерия оценки зависимого поведения детей младшего школьного и подросткового возраста, имеет смысл использовать следующие методики:

1. Тест «Дом – дерево – человек»

Это тест из проективных методик. Он позволяет выявить важные симптомокомплексы: чувство незащищенности, тревожности, неуверенности в себе, чувство неполноценности, враждебность к окружающим, наличие конфликтной ситуации в жизни ребенка, трудности в общении, депрессивные тенденции.

2. Тест «Кинетический рисунок семьи»

Это проективная графическая методика. По его результатам судят о субъективном переживании ребенком своей семейной ситуации. В рисунке проявляются отношения ребенка к членам своей семьи, мнения о своем месте в структуре семейных взаимоотношений, и те особенности этой структуры, которые вызывают у ребенка тревогу или конфликты.

3. Методика исследования фрустрации Розенцвейга

Данная методика дает представление о поведении испытуемого в ситуациях, когда на пути удовлетворения потребности возникают препятствия. Методику можно использовать при работе со старшими подростками, для младших школьников есть детский вариант.

4. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО)

Разработан А.Е. Личко и Н.Я. Ивановым, предназначен для исследования отклонений в характере у подростков и для выявления акцентуаций характера.

Рассмотрим формы профилактики зависимого поведения, используемые в школьной среде педагогом-психологом:

1. Организация социальной среды. Здесь профилактика осуществляется через социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни. Например, специально подобранные кинофильмы – все должно иметь качественный уровень подачи.

2. Информирование. Это наиболее привычное для педагогов – психологов направление психопрофилактической работы. Это проведение лекций, бесед, классных часов. Суть данного подхода в попытке воздействовать на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

3. Активное обучение социально-важным навыкам. Это модель профилактики реализуется в тренингах. В данное время с подростками хорошо работают:

- Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на зависимое поведение, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников.

- Тренинг асертивности. Здесь, в ходе групповой работы, подростки связывают зависимое поведение и эмоциональные нарушения. Они учатся распознавать эмоции, выражать их приемлемым способом и продуктивно справляться со стрессом.

- Тренинг позитивного мироощущения. Задача такого тренинга, открыть и привести в действие позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе и стрессовые ситуации.

- Тренинг формирования жизненных навыков. По моему мнению это наиболее продуктивный тренинг, используя его в своей практике, я наглядно вижу как он формирует для осознания такие важные социальные умения как, конструктивно разрешать конфликты, ставить цели, принимать на себя ответственность, отстаивать свою позицию и интересы.

4. Организация деятельности альтернативной зависимому поведению. По сути, это познание себя в безопасной среде, способность к выражению своих чувств, стремлений и желаний. Походы, спорт, значимое общение, творчество.

В семейном воспитании, ведущими профилактическими задачами выступают, на мой взгляд, следующие: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Это формирование личности через вовлечение ребенка в различные виды активности – спорт, искусство, познание. Если же к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается более уязвимой в отношении негативных потребностей и знаний.

Таблица 1

Содержание работы педагога – психолога по профилактике зависимого поведения и деструктивного поведения в целом

Цели и задачи работы	Формы работы, программы
Учащиеся начальной школы	
Предотвращение явлений школьной дезадаптации: - формирование группы риска по дезадаптации; - формирование позитивного образа «Я»; - развитие коммуникативных навыков; - формирование установки на здорового образа жизни;	1. Психодиагностика (готовность к школьному обучению, риски дезадаптации, эмоциональные сложности) 2. Панфилова М.А. Сказкотерапия. Ведение в школьную жизнь. 1 классы. 3. Хухлаева О.В. Уроки психологии в начальной школе. Тропинка к своему я. 4. Кривцова С.В. Жизненные умения и навыки. 5. Безруких М.М. Все цвета кроме черного.
Учащиеся средней школы	
Формирование личностных ресурсов, повышение уровня жизненной компетенции: - формирование группы риска; - повышение стрессоустойчивости; - формирование адекватной самооценки; - развитие навыков компетентного поведения, умения обратиться за помощью;	1. Психодиагностика эмоционально – личностных особенностей. 2. Жекулина Т.М. Кладовая души. Для обучающихся, испытывающих трудности в адаптации. 3. Кривцова С.В. Жизненные умения и навыки. 4. Хухлаева О.В. Уроки психологии в

Цели и задачи работы	Формы работы, программы
- развитие навыка противостояния групповому давлению;	средней школе. Тропинка к своему Я. 5. М.М. Безруких. Все цвета кроме черного. 6. Консультирование родителей из проблемных семей. 7. Участие в мониторинге по социальным рискам.
Учащиеся старшей школы	
Содействие в решение задач взросления: - расширение возможностей самопознания; - выбор жизненных целей; - помощь в профессиональном самоопределении; - создание собственной системы саморегуляции и выхода из стрессовых ситуаций;	1. Психодиагностика личностных особенностей с целью самопознания и профессионального выбора. 2. Резапкина Г.В. Дороги которые мы выбираем. 3. Макарычева Г.И. Профилактика асоциального поведения. 4. Стишенков И.В. Тренинг для подростков. Уверенность в себе. 5. Консультирование по проблемам предупреждения ранней наркотизации.
Педагоги начальной школы	
Повышение психологической компетенции: - освоение методов эффективного взаимодействия с детьми; - осознание роли педагога в формировании факторов психологических рисков.	1. Семинары по наиболее актуальным вопросам переживаемого детьми периода. 2. Информирование педагогов п факторах риска зависимого деструктивного поведения. 3. Выступление на ШМО начальной школы.
Педагоги средней и старшей школы	
Повышение психологической компетенции: - освоение методов эффективного взаимодействия с подростками; - осознание роли педагога в формировании факторов психологических рисков.	1. Выступление на педагогических школьных совещаниях по актуальным проблемам подростков. 2. Консультирование по проблемам взаимодействия с подростками группы риска.
Родители учащихся начальной школы	
Цели и задачи работы: - повышение родительской компетентности; - предупреждение случаев эмоционального отвержения, жестокого обращения с детьми в семье;	1. Родительские собрания на темы: «Сложности адаптации учащихся к школе» «Готовность к школе. Эмоциональная сфера ребенка» 2. Памятка для родителей первоклассников. 3. Консультирование.
Родители учащихся средней и старшей школы	
Цели и задачи работы: - повышение родительской компетентности; - предупреждение случаев эмоционального отвержения, жестокого обращения с детьми в семье; - осознание родителями важности специальной работы по предупреждению	1. Лекционные выступления на родительских собраниях по подростковым проблемам с учетом запросов родителей и классных руководителей. 2. Консультирование родителей.

Цели и задачи работы	Формы работы, программы
зависимого деструктивного поведения; - освоение основных приемов организации семейных профилактических мер по предупреждению зависимого деструктивного поведения;	

В заключении, хочу привести примеры нескольких ресурсных высказываний наших детей:

1. «Я хочу продолжить свой Род».
2. «Я хочу оставить в жизни важный след».
3. «У меня есть мама!».
4. «Меня любят родители».
5. «Это лучшее, что нам дано!».

Литература:

1. Диагностика и коррекция детско-родительских отношений: практикум / автор-сост. О.Н. Истратова. – Изд. 2-е. – Ростов н / Д: Феникс, 2018. – 316с.
2. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
3. Справочник педагога психолога школы / авт.-сост. Ю. А. Афонькина. – Волгоград : Учитель. – 173с.
4. Степанов В.Г. Психология трудных школьников; Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект; Трикса 2004. – 560 с.
5. Психолого-педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением: психологическая диагностика, игровые технологии / авт.сост. И.Н. Хоменко. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Учитель. – 85с.
6. Психологическая помощь подростку в кризистных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.\сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель. – 226с.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*М.Н. Филиппов,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной педагогики
ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет»
г. Коломна*

Благодаря многочисленным исследованиям, направленным на изучение состояния здоровья подростков, удалось выявить зависимость состояния подростков, а также их отношение к учебе от тех целей, содержания, средств обучения, которые используются педагогами, а также от того, как организован непосредственно процесс обучения.

Стоит отметить, что если деятельность подростков, педагогов и родителей будет систематически организована, то, в таком случае, возможно формирование у подростков процесса самосознания личностной и общественной ценности своего здоровья и, следовательно, воспитание культуры здорового образа жизни.

Таким образом, в рамках экспериментальной деятельности мы попытались подтвердить гипотезу, поставленную в начале исследования, о том, что если обобщить опыт работы педагогов, исследования, посвященные здоровому образу жизни, систематизировать методы, приемы, условия, то можно разработать программу по формированию у современных подростков с девиантным поведением культуры здорового образа жизни.

В нашем исследовании принимали участие подростки, молодые люди в возрасте от 12 до 16 лет, учащиеся МОУ Черкизовская СОШ, 25 человек, из них – 15 девушек, 10 юношей.

Изначально нами было проведено анкетирование подростков, в рамках которого мы попытались выявить субъективное отношение подростков к своему здоровью, и к тому образу жизни, который они ведут.

Нами была использована Анкета «Твое отношение к здоровому образу жизни», а с целью изучения личности подростков, участвующих в эксперименте, мы воспользовались методикой С.А. Будасси.

Благодаря использованию данной методики, возможно проведение количественного исследования самооценки личности, иными словами, ее измерение. Основой данной методики является способ ранжирования.

В данной методике исследования самооценки, а также Я-концепции человека определяется соотношение между «Я» идеальным, и «Я» реальным. Поскольку любой человек обладает теми или иными представлениями о самом себе, то эти представления кажутся ему убедительными - независимо от того, основаны ли они на объективном знании, либо на субъективном мнении, есть

ли они верными, либо они ложные. Качества, которые человеку свойственно приписывать самому себе, далеко не всегда являются адекватными.

Согласно данной методике, подросткам предложили список, состоящий из 48 слов, что характеризуют те или иные качества личности человека. В данном списке были и моральные, и волевые качества. Подросткам требовалось было выбрать из данного списка 20 наиболее значимых качеств, и расположить их - в виде двух столбиков. В правом столбике данные качества следовало ранжировать в той мере, в какой они выражены у самого испытуемого. Затем, в левом столбике испытуемым ранжировались 20 выбранных им качеств - в той мере, в какой они выражены в идеале.

Соответственно с методикой проведения тестирования, подросткам требовалось в течение определенного времени – 45 минут - заполнить бланки тестов.

После того, как подростками данные бланки были заполнены, в последние два столбика следовало внести значения d и d^2 (d - разность номеров рангов, d^2 - квадрат разности номеров рангов). После заполнения был подсчитан коэффициент корреляции рангов (R) - по формуле Спирмена. Величиной коэффициента корреляции рангов указывался уровень самооценки:

Так, если R находится в пределах $[-1; 0]$, то данный факт свидетельствует о неприятии себя, о наличии заниженной самооценки - по невротическому типу;

если $R = 0,1; 0,2; 0,3$, следовательно, самооценка заниженная;

если $R = 0,4; 0,5; 0,6$, - то самооценка является адекватной;

если $R = 0,7; 0,8; 0,9$, - то самооценка является завышенной - по невротическому типу;

если $R = 1$, то самооценка завышенная.

Согласно тем результатам, что мы получили после анкетирования, ведущая часть - 65% подростков не стремятся поддерживать здоровый образ жизни.

Также, основная часть подростков указали, что культура здорового образа жизни состоит лишь в том, что нужно «бросить пить и курить» - таковых 60%. Также, согласно результатам опроса, подростки не стремятся соблюдать режим дня, продолжительность их сна составляет 5-6 часов ночью, и днем они почти не отдыхают.

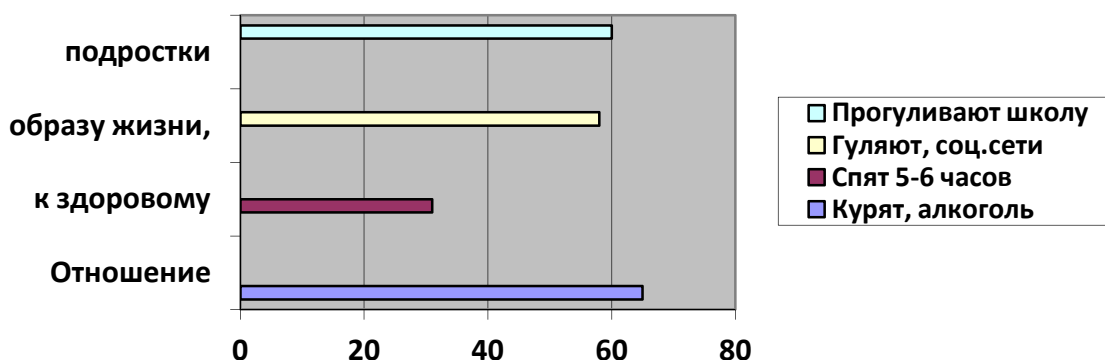
Многие подростки – 58% - курят, время от времени употребляют алкоголь. 60% учащихся систематически прогуливают школу, пропускают занятия, не выполняют домашние задания.

Основную часть своего свободного времени дети подросткового возраста – 56% - проводят, общаясь в социальных сетях, либо гуляя с друзьями на улице. У подростков нет цели, они не стремятся чего-либо достичь в жизни.

Данные анкетирования представлены в Диаграмме в продолжение исследования.

Рисунок 1

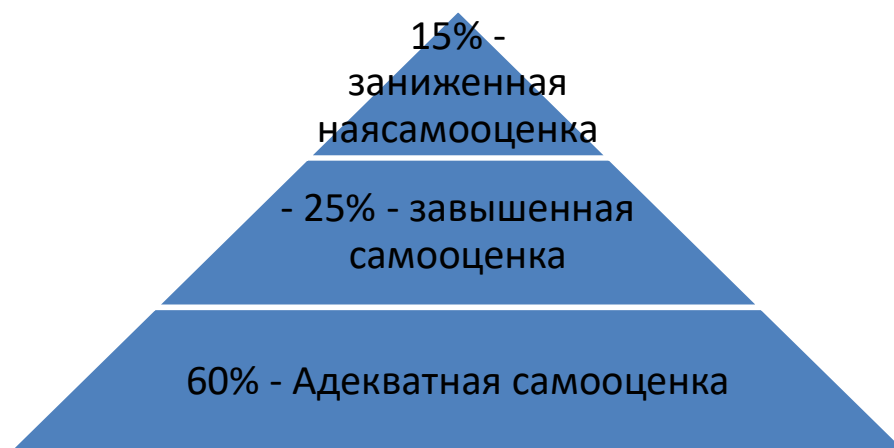
Результаты опроса «Твое отношение к здоровому образу жизни», до работы по программе



Проанализировав результаты, полученные после использования методики С.А. Будасси, мы вывели следующие данные.

Рисунок 2

Методика С.А. Будасси, самооценка, подростки



Данные, отраженные в диаграмме 2, показывают, что завышенной самооценкой обладают 25% участников исследования (5 человек). Испытуемыми с завышенной самооценкой переоцениваются свои возможности, результаты деятельности, личностные качества. Они могут выбирать те задачи, которые им явно могут оказаться не по силам. После неуспеха могут продолжить настаивать на своем, либо переключиться на более легкую задачу, поскольку ими движет мотив престижности. Они не обязательно могут расхваливать самих себя, но, как правило, с охотой могут браковать все, что делают другие, они весьма критичны к другим. Основной акцент в планах на будущее эти молодые люди делают на внешней стороне деятельности.

60 % испытуемых (11 человек) обладают адекватной самооценкой. Для данных подростков типичной является тенденция к позитивному отношению к себе, наличие самоуважения, принятия себя, ощущения собственной полноценности.

У 15% (9 человек) выявлено наличие заниженной самооценки, что, возможно, связано с наличием негативного отношения к себе, неприятия себя,

ощущения собственной неполноценности. Так же, как и завышенная самооценка, наличие заниженной самооценки может неблагоприятно воздействовать на молодых людей в данном возрасте. У них может появиться чувство неуверенности, страха, апатии. В этой ситуации таланты и способности могут не развиваться, либо, вообще не проявляться. Во всех своих начинаниях и делах такие молодые люди ожидают лишь неудачи. Они, как правило, достаточно ранимы, обладают повышенной тревожностью, застенчивы, и робки. Сосредоточенность на себе, собственных трудностях, неудачах затрудняет их общение со сверстниками и взрослыми. И, одновременно с этим, данные подростки весьма чувствительны к одобрению, ко всему тому, что могло бы повысить их самооценку.

Далее нами совместно с педагогами данной школы была организована работа по программе «Культура здорового образа жизни».

Основные компоненты программы:

- компоненты культуры здорового образа жизни: компонент физической культуры; культуры питания; досуговой культуры; культуры движений; культуры поведения;
- средства, целью которых является формирование основ культуры здорового образа жизни, а именно - элементы классических танцев, гимнастика, подвижные игры;
- использование различных методов: проблемных дискуссий, познавательных игр, задания, что связаны применением с формированием основ культуры здорового образа жизни, эмоционально-нравственные ситуации, метод убеждения, поощрения.

Стоит отметить, что в рамках работы по данной программе, педагоги СОШ принимали во внимание исходный уровень культуры здорового образа жизни, педагогами были использованы наиболее эффективные компоненты формирования культуры здорового образа жизни подростков, в рамках работы по программе, в работу по формированию культуры здорового образа были включены родители учащихся, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник школы.

В программу были включены три раздела:

- Информационный;
- Игровой;
- Практический;

Целью информационного раздела было предоставление в доступной форме информации о вреде таких привычек, как табакокурение, алкоголь, и употребление наркотиков.

Целью игрового раздела было формирование в процессе выполнения игровых заданий ценностных позиций относительно собственного здоровья, навыки.

Целью практического раздела было формирование навыков и установок культуры здорового образа жизни.

Формами и приемами работы были:

1. Использование наглядности.
2. Игры.
3. Групповой работы.
4. Диалога.
5. Беседы.

Эффективность реализации программы достигается путем:

- Участия большого количества подростков в профилактических мероприятиях.
- Развития у подростков навыков формирования культуры здорового образа жизни.

Так, в рамках программы были проведены следующие мероприятия, что указаны в таблице в продолжение данного исследования.

Таблица 1

Тематические мероприятия – занятия по формированию у подростков культуры здорового образа жизни

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение.
Биология	Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта Беседы, дискуссии – профилактика гепатита, СПИДа.
ОБЖ	Изучение предназначения витаминов, микроэлементов, их значимости для человеческого организма.
География	Изучение национальных кухонь, и блюд. Диеты. Вред и польза диет
ИЗО	Рисунок «Моя пища»
Иностранный язык	Чтение, пересказ текста посвященного рациональному питанию, либо фаст-фуду
История	Анализ эпох развития правил гигиены, изучение эпидемий, история возникновения режима дня
Классный час	Обсуждаем вопросы правильного питания
Литература	Обсуждение меню персонажей известных литературных произведений – Н. Гоголь «Чичиков», А. Пушкин «Капитанская дочка», русские народные сказки
ОБЖ	Обсуждаем совместно с родителями продукты питания, что оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья
Химия	Изучение пищевых добавок, и их отрицательного влияния на здоровье.
Черчение, информатика	Чертеж пирамиды рационального питания
Физическая культура	Изучение важности физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, а также как профилактика вредных привычек
Химия	Изучение химического строения этилового спирта, никотина, а также их воздействия на организм человека

Программа по организации культуры здорового образа жизни детей с девиантным поведением

В рамках данной программы, целью которой была организация культуры здорового образа жизни детей с девиантным поведением, был проведен ряд бесед, дискуссий по формированию ЗОЖ – профилактика Гепатита, СПИДа.

Беседа № 1 – виды и профилактика гепатита.

Беседа № 2 – профилактика СПИДа.

Также в рамках Программы были организованы экскурсии.

Экскурсия № 1 – Районная библиотека, в рамках данной экскурсии ребята имели возможность ознакомиться с журналами, брошюрами, книгами о здоровом образе жизни.

Экскурсия № 2 – Фитнесс – центр «М-спорт», дети имели возможность посетить открытые тренировки по волейболу, мини-футболу, теннису, получить консультацию у тренеров, попробовать для себя те или иные занятия спортом.

Консультации психолога, педагога, диетолога, в рамках данных консультаций у детей была возможность задать специалистам вопросы, касающиеся ведения здорового образа жизни, получить рекомендации по правильному питанию, составить рацион приема пищи.

Ролевые и развивающие игры: «Что мы знаем о ЗОЖ?», «Быстрее, лучше, сильнее».

Выводы. Согласно тем результатам, что мы получили после анкетирования, ведущая часть - 65% подростков не стремятся поддерживать здоровый образ жизни. Также, основная часть подростков указали, что культура здорового образа жизни состоит лишь в том, что нужно «бросить пить и курить» - таковых 60%. Также, согласно результатам опроса, подростки не стремятся соблюдать режим дня, продолжительность их сна составляет 5-6 часов ночью, и днем они почти не отдыхают. Многие подростки – 58% - курят, время от времени употребляют алкоголь. 60% учащихся систематически прогуливают школу, пропускают занятия, не выполняют домашние задания. Основную часть своего свободного времени дети подросткового возраста – 56% - проводят, общаясь в социальных сетях, либо гуляя с друзьями на улице. У подростков нет цели, они не стремятся чего-либо достичь в жизни.

Согласно методике С.А. Будасси, завышенной самооценкой обладают 25% участников исследования (5 человек). Испытуемыми с завышенной самооценкой переоцениваются свои возможности, результаты деятельности, личностные качества. 60 % испытуемых (11 человек) обладают адекватной самооценкой. Для данных подростков типичной является тенденция к позитивному отношению к себе, наличие самоуважения, принятия себя, ощущения собственной полноценности. У 15% (9 человек) выявлено наличие заниженной самооценки, что, возможно, связано с наличием негативного отношения к себе, неприятия себя, ощущения собственной неполноценности.

Далее нами совместно с педагогами данной школы была организована работа по программе «Культура здорового образа жизни», в работе нами были использованы различные методы: проблемные дискуссии, познавательные игры, задания, что связаны применением с формированием основ культуры здорового образа жизни, эмоционально-нравственные ситуации, метод убеждения, поощрения. В программу были включены три раздела: информационный, игровой, и практический. В рамках программы подростки имели возможность посетить фитнес-центр, получить консультацию у

тренеров, посоветоваться с диетологом, психологом, подобрать свой график физических нагрузок и правильного питания.

Целью игрового раздела было формирование в процессе выполнения игровых заданий ценностных позиций относительно собственного здоровья, навыки. Целью практического раздела было формирование навыков и установок культуры здорового образа жизни. Формами и приемами работы были: использование наглядности, игры, реализация групповой работы, диалоги, беседы.

Так, в рамках программы были проведены следующие мероприятия: изучение важности физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, изучение химического строения этилового спирта, никотина, а также их воздействия на организм человека, обсуждение совместно с родителями продуктов питания, что оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья.

Далее, после работы по программе, нами вновь было проведено и проанализировано анкетирование подростков, в данном анкетировании мы вновь выясняли субъективное отношение подростков к своему здоровью, и к тому образу жизни, который они ведут после работы по программе.

Согласно тем результатам, что мы получили после анкетирования, ведущая часть - 67% подростков стали поддерживать здоровый образ жизни. Также, основная часть подростков указали, что культура здорового образа жизни для них является многоаспектным понятием. Культура здорового образа жизни состоит не только в избавлении от вредных привычек, культура здорового образа жизни включает в себя и физическую составляющую, и личностную составляющую, культуру поведения, реализации себя в обществе - таковых подростков 55%. Также, согласно результатам опроса, подавляющее большинство подростков стали уделять внимание своему режиму дня, спать по 8-9 часов, записались в спортивные секции, стали проводить меньше времени на улицах и в социальных сетях.

Дети подросткового возраста заинтересованы в здоровом образе жизни. Ребята стали посещать спортивные секции, соблюдать режим дня, рационально распределять время на выполнение домашних заданий и сон. Также, в рамках занятий физкультурой улучшился общий уровень физического состояния подростков.

Литература:

1. Белов В.И. Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2004. - 272 с.
2. Дорофеева С. М. Проблемы здоровья и экологии. – М.: Просвещение, 2011. – 190 с.
3. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. – М.: Радуга, 2001.- 110 с.
4. Лищук В.А. Стратегия здоровья. – М.: Наука, 2011. – 231 с.

«ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ» - ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

*Н.И. Маханькова,
преподаватель,
ГБПОУ МО «Московский областной медицинский колледж № 1»
Рузский филиал Московская область,
Рузский г.о.*

В современном образовательном пространстве одним из основных условий формирования благоприятного психологического климата и психологической безопасности детей и подростков является работа психолого-педагогического коллектива. Все чаще педагогу-психологу в своей работе приходится сталкиваться с зависимыми детьми – аддиктами.

Аддикция подразумевает частичный или полный уход сознания ребенка от реальности с помощью различных средств. К таким средствам можно отнести современные гаджеты.



Рисунок 1. Общеизвестное определение.

Аддикция такого вида приводит к следующим последствиям:

- снижается успеваемость;
- распространение аддиктивного поведения;
- происходит смена социальных ценностей;
- влияет на здоровье: снижается зрение, появление сонливости, общее недомогание.

Сегодня трудно представить семью, которая не пользуется мобильными телефонами, компьютерами, аудио- и видеосистемами.

Дети чуть-ли не с первых дней жизни подсаживаются на гаджеты, которые отнимают у них время на другие занятия, блокируют другие

увлечения. Задача педагога-психолога помочь родителям выявить причину и побороть «гаджетозависимость» ребенка XXI века.

Существует несколько факторов, способствующих развитию этой зависимости.

1 фактор – работающие родители. Работающие родители, как правило, испытывают чувство вины из-за того, что мало времени и внимания уделяют своему ребенку. Поэтому они начинают баловать ребенка, уступать ему в его требованиях. Многие родители не скрывают, что вечером после напряженного рабочего дня нет сил идти на прогулку или играть с ребенком, заниматься его развитием. Гораздо проще включить ему его любимые мультфильмы или игры на планшете, чтобы чадо не мешало отдыхать.

2 фактор – влияние сверстников. Этот фактор можно отнести к детям младшего школьного возраста и более старшим. В младшем школьном возрасте обостряется чувство зависти. Школьники демонстрируют друг другу наличие у них новых гаджетов, вызывая тем самым зависть.

Ребенок, чтобы не быть «белой вороной» в коллективе своих товарищей, начинает просить родителей приобрести ему планшет, смартфон и т.п. Как правило, родители уступают, иногда тратя на это большую часть семейного бюджета.

3 фактор – влияние СМИ. Фильмы, мультфильмы, компьютерные игры, реклама показывают детям героев, использующих средства современных компьютерно-цифровых технологий. Дети и подростки склонны подражать своим кумирам, что также приводит к желанию приобрести тот или иной гаджет.

Если посмотреть на все три фактора развития «гаджетозависимости» в совокупности, то можно сделать вывод, что родители становятся созависимыми. Являясь заложниками вышеизложенных ситуаций, они не могут сказать ребенку «нет» и отказать в очередной покупке.



Рисунок 2. Стадии развития психологической зависимости.

Родителям «гаджетозависимых» детей необходимо добиться ситуации, когда ребенок сам не захочет тратить свое время на компьютерные игры, виртуальное общение и прочие средства отстранения от реального мира.

Сначала это будет нелегко. Можно постепенно подходить к этому вопросу, например, в виде игры. В выходные дни можно устроить «День отдыха от гаджетов». Придумать шуточные наказания для тех членов семьи, кто нарушил правила и использовал какой-либо из запретных устройств.

Чтобы отбить интерес от электронных игрушек следует привлекать ребенка к совместным занятиям и времяпровождению. Это могут быть занятия спортом, активные игры на свежем воздухе, походы, семейные путешествия. Следует научиться дружить со своими детьми, добиться взаимопонимания и максимального доверия.

Предупреждая появление аддикции психологи и педагоги должны проводить постоянную работу с несовершеннолетними и их родителями, создать условия психологической безопасности в образовательной среде. Этому будет способствовать осознанное отношение к потреблению, развитие коммуникативных навыков и интеллекта, формирование правильной ценностной ориентации.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА: МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

*Н.В. Кузнецова,
педагог – психолог*

*Отдела по подготовке и сопровождению замещающих семей
Государственного Казенного Общеобразовательного Учреждения
Московской Области для детей - сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей.*

В соответствии с Законом «Об образовании» образовательные учреждения, кроме главной государственной задачи, стоящей перед учебным заведением, - воспитывать и обучать подрастающее поколение, несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся детей – сирот и детей оставшихся без попечения родителей во время учебного процесса, в том числе, учитывая реалии современной жизни, отвечают за защиту детей от незаконного потребления спиртных напитков, наркотиков, иных одурманивающих веществ, а также вовлечения их в «группы риска» по употреблению психоактивных веществ, помогают своим воспитанникам адаптироваться в обществе и противостоять негативным явлениям.

Одно из направлений в психологии, названо аддиктологией - наукой об аддикциях. Она изучает причины возникновения аддикций, механизмы их

развития, психологические и клинические признаки, симптомы, динамику, способы коррекции и терапии.

Зависимое (аддиктивное) поведение одна из форм отклоняющегося поведения.

Неудовлетворяющая реальность - это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается как возникновение дискомфорта внутреннего психического состояния. [1, с. 78].

Воспитанники детского дома и дети, воспитывающиеся в замещающих семьях, обладают особой чувствительностью, оказываются наиболее незащищенными, психологически беспомощными перед жизненными трудностями.

Не обладая жизненным опытом, не умея выбирать эффективные способы снятия психоэмоционального напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый образ жизни, подростки не справляются самостоятельно с подстерегающими их проблемами. Это приводит к саморазрушающему поведению, в том числе, злоупотреблению наркотиками. Актуализация особого вида девиантного поведения среди несовершеннолетних, получившего в средствах массовой информации название «сниффинг».

Сниффинг - форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания паров химических соединений используемого в бытовых приборах газа, летучих веществ, входящих в состав освежителей воздуха, дезодорантов, а также выделяемых из горючих жидкостей, таких, как растворители, бензин и клей, которые имеют свободное обращение в гражданском обороте.

Причиной аддиктивного поведения у подростков являются социально-экономические изменения в нашей стране, которые резко обострили социальные противоречия и оказали негативное влияние на семью как социальный институт. Время общения детей и родителей существенно сокращается по разным причинам. Многие семьи перестали быть базой стабильности для ребенка, взрослые все чаще занимают отстраненную, позицию в отношении детей. Происходит снижение качества и содержания семейного воспитания, в новых общественно-экономических условиях нарушаются многоуровневые социальные функции семьи.

При проведении профилактических работ по устранению аддиктивного поведения должна возрасти роль учебных заведений в решении данной проблемы.

Эффективность реабилитационных программ недостаточно высока, поэтому современный подход к решению проблемы злоупотребления ПАВ предполагает приоритет профилактической работы.

Министерством образования Российской Федерации в 2000 г. был издан приказ “О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде”.

Согласно этому документу, профилактика должна представлять собой комплекс мероприятий социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленных на нейтрализацию воздействия отрицательных факторов социальной среды на личность.

При ведении профилактической работы в детском доме «Семья и дом» и с замещающими семьями обращается внимание, в первую очередь на то, что приобщение подростков к употреблению психоактивных веществ.

Психологическими факторами являются любопытство, вхождение в группу сверстников, целью которых является добывание и совместное распитие спиртных напитков, проблемы, связанные с неумением строить межличностные взаимодействия со сверстниками, низкая самооценка данной возрастной категории, которые в сочетании с желанием ощущать себя взрослым в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию аддиктивного поведения. [2, с. 114].

Учитывается психологическая устремленность подростка к комфортному состоянию, но, к сожалению, в повседневной жизни оно не всегда достижимо. Всегда есть множество факторов, «недоступных для получения удовлетворения». В таких случаях у личности возникает чувство психологического дискомфорта.

Люди используют различные способы, чтобы справиться со стрессом, снять усталость, расслабиться. Для одних - это музыка, для других - спорт, компьютерные игры (в ограниченных количествах), рыбалка, чтение, работа, прогулки в парках, посещение театров, цирков и т.д.

В норме эти способы поддержания психологического комфорта не мешают, а помогают и являются неотъемлемыми составляющими полноценной, насыщенной эмоциями и общением жизни. Вероятность становления «аддиктами» зачастую у людей, которые с трудом переживают даже кратковременные и «незначительные» затруднения, не умеют справляться с житейскими стрессами. [3, с. 401].

В таких случаях мнимым средством «скрашивания» неприятной ситуации для подростка становится употребление наркотических веществ и алкоголя. Данная проблема все еще остается одной из важных и сложных проблем нашего общества. Дальнейший рост числа наркозависимых среди детей и подростков создает предпосылки к угрозе национальной безопасности страны, связанной с эпидемией наркозависимости среди молодежной субкультуры. Сложившаяся ситуация вызывает острую необходимость решительных и активных действий в организации профилактики злоупотребления психоактивными веществами. [4, с. 64].

Факторами являются стрессы, бродяжничество, неправильное питание, потеря смысла жизни, нехватка воспитательного внимания, приводят детей и подростков к употреблению психоактивных веществ. Подростки «выпадают» из сферы образования, ведут маргинальный образ жизни, совершают правонарушения.

Анализируя психолого - педагогическую деятельность своего учреждения хотелось бы остановиться на формах и методах, которые представляются нам наиболее эффективными.

В отделе по подготовке и сопровождению замещающих семей разработана и реализуется программа «Здоровый образ жизни в приоритете», которая ставит перед собой следующие цели и задачи:

Цели: - совершенствование системы профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения среди детей сирот и детей, оставшихся без попечения родительской заботы;

- создание условий для оказания социальной и психолого - педагогической помощи подросткам «группы риска»;

- создание условий для формирования осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: - проведение мероприятий по своевременной диагностике проблем, связанных с употреблением алкоголя, ПАВ;

- информирование воспитанников о пагубных последствиях употребления алкоголя, ПАВ;

- формирование у них интереса к физической культуре, спорту, психологически здоровому образу жизни;

- вовлечение подопечных в том числе «группы риска» в позитивную общественную и творческую деятельность;

- формирование качеств личности, помогающих противостоять пагубным привычкам;

- оказание помощи замещающим семьям и детям - сиротам, оставшимся без попечения родителей в антинаркотическом воспитании детей;

- закрепление и обогащение опыта совершения социально - значимых поступков.

В результате реализации мероприятий программы, предполагается:

- создание условий для развития физических и морально - волевых качеств личности воспитанников;

- совершенствование системы знаний у детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родительской заботы о последствиях употребления алкоголя, наркотиков, табака;

- уменьшение числа, состоящих на учете в КДН за правонарушения, связанные с распитием спиртных напитков в общественном месте;

- рост числа подростков, желающих заниматься позитивной (творческой, спортивной, общественной) деятельностью.

Основные направления работы по профилактике аддиктивного поведения.

1.Диагностическая работа:

- выявление и постановку на учет учреждения детей, склонных к употреблению алкоголя;

- анкетирование детей «группы риска» с целью выявления их отношения к проблемам наркомании, алкоголизма, табакокурения;

- выявление предрасположенности и наклонностей к зависимому поведению, интересов «группы риска».

2. Профилактическая работа:

- индивидуальная работа с подростком, за склонность к употреблению спиртных напитков;
- вовлечение детей «группы риска» в участие в кружках, секциях, объединениях по интересам;
- коррекционно-реабилитационная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- организация психопросветительской работе с привлечением работников органов опеки и попечительства, с медработниками.
- проведение месячников, декад, недель профилактики;
- проведение занятий с элементами тренинга на тему профилактики пагубных привычек;
- проведение групповых мероприятий психопрофилактической направленности с использованием нетрадиционных форм воспитательной работы (театрализованные и ролевые игры, диспуты, семинары, лекции и т.п.).

3. Профилактическая работа с родителями:

- проведение групповых собраний с замещающими родителями по проблемам подросткового и молодежного алкоголизма, наркомании;
- обсуждение проблем профилактики на заседаниях родительского клуба;
- организация работы «Родительского лектория»;
- оказание психолого - педагогической помощи замещающим родителям в вопросах воспитания детей;
- посещение замещающих семей с целью выявления жилищно - бытовых условий, психологического климата в семье;
- разработка плана совместных мероприятий с руководителями территориальных структурных подразделений по опеке и попечительству, с медицинскими сотрудниками, с педагогическими работниками учреждения, с комиссией по делам несовершеннолетних, органами внутренних дел.

Литература:

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. М. : Можайск - Терра, 2000. 358 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб. : Наука, 1988. 270 с.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М. : Олма-пресс, 2003. 672 с.
4. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Можайск - Терра, 1998. 362 с.
5. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.
6. Котляров А.В. Другие наркотики, или HomoAddictus: человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006. 468 с.

7. Войскунский А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете // Психологический журнал. 1999. № 1. Т. 20. С. 24 – 27.
8. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докл. 2-й Рос. конф. по экологической психологии. М.: Экопсицентр, 2000. С. 251 – 253.
9. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2011. 325 с.
10. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет // Психологический журнал. 2000. № 2. – С. 78 – 83.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Л.Н. Кузнецова,
педагог-психолог,
МАОУ Домодедовская СОШ № 7 с УИОП,
г.о. Домодедово*

Академик РАМН, доктор медицинских наук Углов Федор Григорьевич в 2004 году сообщил в своей книге «Правда и ложь о разрешенных наркотиках» результаты своего исследования: каждый год в России рождается около 200 тысяч дефективных и умственно неполноценных детей, и главная причина рождения таких детей – потребление родителями алкоголя и табака [1, с. 160 и 164]. Учитывая, что по официальным данным Росстата в России ежегодно рождается 1.900.000 детей, получается, что каждый 9-й ребенок в России рождается дефективным или умственно неполноценным.

В 2012 году доктор медицинских наук, руководитель Отдела информатики и системных исследований Московского НИИ психиатрии Минздрава РФ, Немцов Александр Викентьевич сделал доклад, согласно которому от алкоголя в России ежегодно умирает около 487 тыс. чел. Статистически в эти 487 тыс. входят не только те, кто умер от острых отравлений алкоголем, но и те, кто умер от болезней, вызванных алкоголем, а также: те, кто погиб в несчастных случаях, вызванных алкогольным опьянением виновников несчастного случая, те, кто покончил с собой в состоянии алкогольного опьянения, и те, кто был убит человеком, находившимся в состоянии алкогольного опьянения [2].

В 2016 году Роспотребнадзор официально заявил, что «...по данным экспертов, в России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной, предотвратимой смерти около полумиллиона человек ежегодно». Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приёма пива либо слабоалкогольных напитков.

Ежедневно или через день пьют алкогольные напитки, включая пиво, 33% юношей и 20% девушек [3].

Академик Российской академии медицинских наук, выдающийся хирург Ф.Г. Углов говорил: «Нет в организме человека такого органа, такой ткани, которые бы не страдали от разрушительного воздействия алкоголя». Алкоголь – это в первую очередь мозговой яд, а значит он страшный враг учебы, страшный враг образовательного процесса, научной работы, творческой деятельности и, вообще, враг личностного развития человека.

В 2010 году директор ФСКН России заявил, что ежегодно от наркотиков в России гибнет более 100 тыс. россиян, подавляющее большинство из которых – молодежь до 30 лет [4].

28 апреля 2017 года на заседании Совбеза РФ Владимир Путин заявил, что за последние несколько лет число несовершеннолетних наркоманов в России выросло на 60% [5].

В России от болезней, вызванных курением, ежегодно умирает около 400 тыс. человек. Согласно исследованию Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), проведенному в 2016 году, в России курит 31% жителей [6].

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков является одним из приоритетных направлений в работе педагога-психолога. Особую значимость профилактика зависимого поведения приобретает в подростковом возрасте, когда начинают формироваться важные личностные качества, такие как стремление к развитию и самосознанию, ведь детей данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, интерес к своей личности и ее потенциалам, они стремятся многое узнать, научиться, причём делать всё, как взрослые, поэтому чем раньше начать профилактику, тем эффективнее будет результат.

К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина считают, что профилактика связывается с термином «формирование», т.е. предполагается отсутствие в личности подростка каких-то необходимых жизненных качеств, и поэтому нужно оказать помощь в их формировании [7].

Профилактика зависимого поведения у детей и подростков ставит следующие цели:

1. способствовать осознанию детьми и подростками зависимости к курению и наркотикам, алкоголю как болезни, которая лишает их здоровья и ведёт к смерти;
2. развивать у детей и подростков осознанное резко негативное отношение к наркотическим средствам и табаку, развивать умение противостоять давлению окружающих, обучить их техникам отказа;
3. воспитывать уважение к себе, устойчивой позитивной самооценки и уверенности в себе, проводить работу по формированию у детей и подростков ответственного отношения к своему здоровью;
4. развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.

Профилактика зависимого поведения детей и подростков и пропаганда здорового образа жизни является главнейшей в воспитательной работе школы и ведётся по трём основным направлениям:

1. реализация профилактических программ, направленных на формирование здорового образа жизни;
2. организация необходимых условий для развития навыков здорового образа жизни: в школе работают многочисленные кружки, спортивные секции, которые не прекращают свою работу и на время каникул во время учебного года;
3. индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими повышенного внимания.

Для организации данной работы составляется план по профилактике правонарушений и работе с детьми «группы риска», согласно которого в школе проводятся следующие мероприятия: ежегодная акция «Здоровье - твоё богатство», которая предусматривает проведение классных часов, бесед на тему: «Мы за здоровый образ жизни», «Спорт - это жизнь», «Мир без наркотиков», «Мы выбираем жизнь», индивидуальные беседы с детьми, конкурс рисунков и плакатов, проведение спортивных мероприятий.

Занятия с обучающимися проводятся так, чтобы они активно были включены в работу и не были просто пассивными слушателями. В школе имеется стенд «Уголок профилактики вредных привычек», на котором также проводятся выставки работ обучающихся по данным тематикам, а номера «Телефонов доверия» всегда протянут руку помощи подросткам.

Ежемесячно школьный Совет по профилактике безнадзорности, правонарушений и употребления ПАВ среди обучающихся отслеживает результативность профилактической работы. На заседаниях выносятся текущие проблемы и принимаются решения об организации психолого-педагогической помощи семьям и детям.

Интернет-зависимость также оказывает сильное влияние на личность человека, а количество детей и подростков, попадающих в эту зависимость растет с каждым днём, такие дети имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, здесь предпочтительнее групповые формы работы для развития коммуникативных навыков и восстановления межличностных отношений, также нужно научить их умению слушать и понимать собеседников [8, С. 66-70].

В целях профилактики зависимого поведения детей и подростков педагог-психолог помимо коррекционно-развивающих занятий проводит интерактивные занятия по программе: «Здоровая Россия-ОБЩЕЕ ДЕЛО». Программа направлена на первичную профилактику алкоголизма, табакокурения, наркомании среди детей и молодежи. Мультфильм «Опасное погружение» входит в профилактическую программу (методическое пособие) «Здоровые дети – общее дело» Общественной организации «Общее Дело», и имеет положительные экспертные заключения Московского государственного психолого-педагогического университета и Московского научно-практического центра наркологии. Оба мультфильма программы – «Тайна едкого дыма» и

«Опасное погружение» имеют категорию 6+. Данное занятие рассчитано на 3-11 классы. Продолжительность занятия – 45 минут.

Педагогом - психологом проводятся родительские собрания, на которых в целях профилактики вредных привычек внутри семьи родителям обучающихся доводится информация о вреде пассивного курения. Науке известно, что дети курильщиков значительно чаще других детей болеют астмой и аллергиями. В 1990-е годы биологический факультет МГУ им. Ломоносова провел масштабное антропологическое исследование, которое показало, что курение родителей отрицательно сказывается на умственных способностях детей [9].

Профилактика зависимого поведения детей и подростков должна заключаться в отдельном подходе к каждой группе видов отклоняющегося поведения. Необходимо, чтобы ребенок изменил в первую очередь отношение к себе, а затем к окружающему миру.

Литература:

1. Федор Углов. Правда и ложь о разрешенных наркотиках.
2. (Книги Фёдора Григорьевича Углова: www.uglov.tvereza.info)
3. Доклад Немцова А.В. Короткий видеоролик с Немцовым А.В.:
<https://www.youtube.com/watch?v=ImdavwyUsA0>
4. http://rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=5533
5. <https://rg.ru/2010/12/21/nark-anons.html>
6. <http://tass.ru/obschestvo/4220430>
7. Заседание Совета Безопасности
<http://kremlin.ru/events/president/news/54401>
8. <https://ria.ru/society/20160531/1441120952.html>
9. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология не-зависимости. Самара, 2003.
10. Абдрашитова Т.А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования // Вестник университета «Кайнар». - 2005. - № 2-3. - С. 66-70
11. <https://youtu.be/OAv518CBrgQ>

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «ЖИЗНЬ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ»

*Е.О. Рохман, педагог-психолог,
МБОУ «Лицей», г. Протвино*

Цель – создание условия для формирования негативного отношения к вредным привычкам (табакокурение, наркомания, алкоголизм).

Форма проведения – командная игра.

Участники – учащиеся 8 – 11 классов.

Ход игры.

При входе в класс учащиеся делятся на команды при помощи жетонов и рассаживаются согласно выбранной команде.

Психолог: Здравствуйте! Сегодня мы здесь собрались, чтобы обсудить очень важную тему, которая касается зависимостей в нашей жизни. Какие зависимости вы знаете? (*ответы учащихся:* наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение, игромания).

Психолог: Спасибо за ответы. Давайте немного познакомимся с актуальностью данной проблемы.

Информационная справка. Наркомания и токсикомания – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление различных психоактивных веществ, вызывающих у человека особые измененные состояния – состояния наркотического опьянения.

Уже после первых приемов психоактивного вещества возникает психическая зависимость, то есть болезненное стремление вновь и вновь испытать это измененное состояние, постоянно прокручиваются в голове мысли о препарате, об испытанных ощущениях.

Если употребление психоактивного вещества продолжается достаточно долго, возникает физическая зависимость. Это происходит вследствие перестройки всего организма под действием постоянного поступления психоактивного вещества. Как только действие наркотика прекращается, наступает тяжелое состояние, которое наркоманы называют «ломка». В этот период человек испытывает тяжелейшее физическое и психическое страдание.

Большинство психоактивных веществ, в первую очередь, наркотических имеет особенность: даже после первого приема и незначительной дозы возникает зависимость, справиться с которой человек самостоятельно не в силах. Зависимого человека можно долго лечить и, в конце концов, вернуть ему нормальную физическую форму, но психологически вылечить его почти невозможно.

Психолог: А теперь давайте начнем нашу игру. Первый раунд будет посвящен такой зависимости как курение. Я буду зачитывать вопрос, а вы, посоветовавшись командой, отвечаете на него. За каждый правильный ответ команда получает балл.

Вопросы для викторины.

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? (угарный газ, который соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшают количество кислорода, переносимого кровью)

2. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в одной сигарете: 4, 8, 12, 15? (15)

3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? (Сердце. Курение – одна из причин заболевания сердечно-сосудистой системы.)

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения? (неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненному организму курением.)

5. Если человек в течение года ежедневно выкуривает пачку сигарет, то сколько смолы оседает в его легких? (около литра)

6. Верно или нет, что курение вызывает сильнейшее привыкание? (верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.)

Психолог: Пока жюри подсчитывает баллы, полученные в ходе викторины, давайте обсудим такой вопрос. Как вы думаете, по каким причинам человек пробует наркотики? А какие из-за этого бывают последствия? (см. таблицу №1).

Таблица 1

Причины и последствия употребления наркотиков

Причины	Последствия
Любопытство	Зависимость
За компанию	Проблемы в семье
Желание испытать новые ощущения	Проблемы в школе
От безделья	Потеря друзей
Кризис, стресс	Проблема с деньгами на дозу
Неудовлетворенность жизнью	Кража, грабеж
Семейные проблемы	Убийство
Желание казаться взрослым	Тюрьма

Психолог: Молодцы! Вы все верно назвали. Теперь давайте перейдем ко второму раунду нашей игры. Это будет обсуждение на тему: «Наркотики: мифы и реальность». Каждая группа получает миф, обсуждает его, выражает свое согласие или несогласие с предложенным утверждением. Записывает свой ответ. После зачитывает. На обсуждение вам дается 5 минут. Максимальный балл за данное задание – 5.

Миф №1: наркотики – обязательный атрибут красивой жизни. На самом деле: не все то золото, что блестит.

Миф №2: если не колоть в вену, зависимости не будет. На самом деле: любой способ употребления ПАВ приводит к зависимости.

Миф №3: чтобы завязать, нужно постепенно снижать дозы. На самом деле: отрубать хвост собаке по кускам гораздо больнее, чем делать это сразу.

Миф №4: наркотики решают проблемы человека. На самом деле они их

только создают.

Психолог: Итак, с данной темой мы разобрались и идем дальше. Теперь каждая команда является редакционным советом молодежного журнала. К вам в редакцию приходят письма подростков с их проблемами. Постарайтесь после прочтения одного из таких писем, написать ответ, который, по вашему мнению, может помочь автору. Время выполнения 7 минут. Самый полный ответ оценивается в 10 баллов.

Письмо №1

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась. Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу. Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

Письмо №2

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

Письмо №3

«Мы дружим уже больше года. В последнее время моя подруга очень изменилась, у неё появились новые подозрительные друзья, они о чем-то шепчутся, куда-то исчезают ненадолго, а возвращаются веселые и беззаботные. Она призналась, что несколько месяцев балуется травкой и это ей нравится. Этой новостью я поделилась с другом, у которого в прошлом году умер брат от передозировки. Друг советует обратиться за помощью к взрослым. Но я боюсь, что своими действиями испорчу наши отношения. Как мне поступить?»

Письмо №4

«"Только настоящий мужчина употребляет наркотик - слабому это не под силу", - внушали мне старшие ребята из нашей компании. На мои возражения они приводили различные доводы. Особенно я запомнил одного из них, который часто приводил примеры из жизни экранных "героев", где "сильные личности" употребляли наркотик. "Но, тем не менее, - говорил он, - эти люди сильные, ловкие, хорошо бегают, прыгают, прекрасно водят машину". Как мне поступить в этой ситуации, ведь он говорит правду, и я тоже хотел бы быть таким как герой фильма?»

Психолог: Наша игра подошла к концу. И пока жюри подсчитывает баллы, хотелось бы узнать, было ли полезным для вас это мероприятие?

Награждение победителей.

Спасибо за внимание.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ ПЕДАГА-ПСИХОЛОГА

*О.И. Иванова,
педагог-психолог,
МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи «Семья»,
г.о. Зарайск*

Понятие «зависимое поведение» в последнее время получило распространение не только в научных кругах, но и в обыденной жизни. Зависимостью обозначают привязанность к чему- или кому- либо. У каждого человека существует множество привязанностей, но зависимостью в психологии обозначается только привязанность, имеющая определенную выраженность, либо недопустимую с точки зрения общественных норм, либо угрожающую здоровью, либо причиняющую психологические страдания самой личности.

Зависимости ограничивают развитие человека, приводят к личностным катастрофам, всевозможным соматическим и психическим заболеваниям.

Зависимость можно рассматривать как своеобразную форму адаптации к сложной жизненной реальности. Она проявляется в форме бегства от проблем в некий иллюзорный мир, что не меняет реальность, а меняет человека, со временем усугубляет его переживания, порождает новые проблемы. Более того, человек перестает контролировать свое поведение, мысли, эмоции. Его существование определяет объект зависимости, что в конечном итоге и вовсе разрушает жизнь. В последнее время вследствие научно-технического прогресса значительно расширился спектр зависимостей, а распространение употребления алкоголя и наркотиков, особенно в молодежной среде, приобретает характер национального бедствия. Поэтому к проблеме зависимости привлечено внимание самых разнообразных специалистов: психологов, наркологов, психиатров, социологов, юристов.

В психологии активно формируется новое направление, которое названо аддиктологией. Аддиктология изучает причины возникновения аддикций. Аддикция - зависимость, пагубная привычка, привыкание, в широком смысле, ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется и к нехимическим, а психологическим зависимостям, например, поведенческим, примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм и т.п. Семья, воспитатели, учителя, начальники и государство учат нас соблюдать социально-приемлемые нормы поведения. И конечно, находятся те, кто не приемлет правил и идет в разрез с обществом.

Таких людей называют аддиктами (аддикт - это человек, страдающий от проблем с самооценкой и не способный адекватно воспринимать окружающую реальность), а их поведение аддиктивным. Суть аддиктивного поведения - это

уход от реальности за счет изменения состояния психики. Сегодня психологи особенно активно изучают, что такое аддиктивное поведение. Чаще всего такое поведение встречается у детей подросткового возраста (10-17 лет). Первопричиной такого отклонения подростков от реальности является нарушение взаимодействия ребенка с той социальной микросредой, в которой он растет и развивается.

В настоящее время во всех цивилизованных странах, включая Россию, наметилась тенденция гуманизации превентивной практики, направленной на предупреждение аддиктивности и других форм отклоняющегося поведения. Однако общая тенденция превентивной практики, т.е. направленной на предупреждение аддиктивности и других форм отклонений, носит так называемый охранно-защитный характер. Чтобы предупредить разные формы отклоняющегося поведения, общество стремится оказать человеку, находящемуся в кризисной ситуации, необходимую социальную и социально-психологическую помощь и поддержку. Психосоциальную работу можно обозначить как психологическую помощь с целью преодоления социальной дезадаптации и социально-психологического неблагополучия. Решение этой проблемы не может быть исчерпано лишь индивидуальной психокоррекционной работой психолога.

В своей работе, я хочу остановиться на профилактике зависимого поведения у детей и подростков. Ведь чем раньше начать работу по профилактике, тем эффективней она будет.

Любая работа строится на 3 основных направлениях:

1. Профилактика.
2. Выявление.
3. Коррекция.

Профилактическая работа должна проводиться с помощью следующих методов:

- 1) переубеждение, переключение, вовлечение в деятельность; стимулирование; сотрудничество;
- 2) доверие;
- 3) открытый диалог;
- 4) увлечение полезным видом деятельности;
- 5) личный пример.

Но, прежде чем приступить к ней, нужно понимать, что сам аддикт не осознает собственных проблем, но при этом он не способен адекватно воспринимать себя и окружающую действительность. Среди методов одно из ведущих мест занимают различного рода социально-психологические тренинги.

Профилактика зависимого поведения у подростков ставит такие цели:

- способствовать осознанию подростками зависимости к курению и наркотикам как болезни, не только сжигающей физические силы человека, но и уничтожающей его как личность;
- развивать у подростков осознанное неприятие наркотических средств и табака как способов воздействия на свою личность;
- воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства,

уверенности;

- развитие навыков самоконтроля и саморегуляции;
- социально-психологическая адаптация.

Наша организация МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья» создана с января 2018 года и направлена на работу с детьми, оставшимся без попечения родителей, лицам из их числа и замещающим семьям.

Количество приемных семей на начало работы составляет 55 из них 105 детей.

Количество опекаемых семей 64, из которых 79 опекаемых детей.

До конца декабря 2018 г. планируется добавиться десять опекаемых семей.

Взаимодействуя с органами опеки и попечительства г.о. Зарайск Московской области, мы опираемся на целевую программу «Умей сказать нет» по профилактике аддиктивного поведения у детей и подростков[2, с.91]. Данная целевая программа по профилактике аддиктивного поведения у несовершеннолетних разработана на основании Федерального закона № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних», Конвенции ООН о правах ребенка, действующего законодательства Российской Федерации, Гражданского кодекса Российской Федерации, Уголовного кодекса РФ «Ответственность за преступления против здоровья населения и общественной нравственности (ст. 228-234) и вовлечение несовершеннолетних в немедицинское употребление средств, влекущих к одурманиванию» (ст. 210 -224), Федерального закона № 3 «О наркотических средствах и психотропных веществах» в соответствии с Концепцией государственной программы развития образования в РС (Я) на 2007-2012гг., Межведомственной программы развития воспитания детей и молодежи РС (Я) на 2009-2012гг.

Программа включает в себя:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
- 2.Создание условий, препятствующих возникновению и распространению вредных привычек.
- 3.Укрепление, развитие и восстановление внутреннего потенциала семьи для выполнения его многочисленных, общественно-значимых функций.

Цель, которой является: отработка навыка отказа. Мы стараемся отработать этот навык пошагово, для того чтобы подросток мог им воспользоваться в своей жизни.

Задачи:

- 1.Создание условий, препятствующих возникновению и распространению вредных привычек.
- 2.Пропаганда здорового образа жизни.
- 3.Выявление трудностей и проблем, конфликтных ситуаций, отклонений в поведении и оказание своевременной социальной помощи и поддержки несовершеннолетним.
- 4.Развитие у подростков навыков конструктивного поведения,

способствующих их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью.

5. Формирование воспитывающих гуманистических, нравственно и физически здоровых отношений в семье, помощь в повышении педагогической культуры родителей.

На сегодняшний день, мы работаем по нескольким направлениям из данной программы:

1) Здоровье детей и основы безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- предупреждение пьянства;
- употребление наркотических;
- токсикоманических веществ;
- курения среди учащихся, создание условий, препятствующих возникновению и распространению этих вредных привычек;
- выявление детей, склонных к алкоголизму, табакокурению, наркомании.

Методы работы:

- консультационно-просветительская деятельность;
- час общения с наркологом, врачом-психиатром.

2) Работа с семьей.

Задачи:

- формирование воспитывающих гуманистических нравственно и физически здоровых отношений в семье;
- помощь в повышении педагогической культуры родителей;
- индивидуальная социально-психологическая помощь родителям детей «группы-риска»;
- посещение семей вновь прибывших детей и детей «группы риска»;
- выявление неблагополучных семей, их обследование, конкретная помощь детям.

Реализация данной программы планируется на несовершеннолетних с дезадаптивным поведением.

Ожидаемые конечные результаты по реализации программы:

1. Изменения дезадаптивных форм поведения, учащихся на адаптивные.
2. Здоровый образ жизни среди большинства подростков.
3. Увеличение объема и повышение качества социальных услуг, предоставляемых несовершеннолетним, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и их семьям.

Следует отметить, что большинство детей и подростков с самого начала проявляли заинтересованность и готовность к работе. Многие подростки были удивлены, что сказать «нет» является умением, что это умение способствует избеганию многих неприятностей, так как все они высказали свое умение сказать «нет». Относительно планов на будущее говорят, что не задумывались над этим. Однако практически все ответили, что их будущее зависит лишь от них самих.

В целом же можно считать, что реализация данной программы имеет положительный результат. Контингент детей, оставшийся без попечения

родителей, детей – сирот, разный (43%). Среди них дети и подростки с девиантным и аддиктивным поведением (36%). Критерием эффективности проведения профилактических встреч является снижение показателей среди подростков с девиантным поведением. Доказательством того, что работа проходит не зря, является рефлексия участников, т.е. осознание. Это выражается в высказываниях: «Мы задумались», «Прежде всего «нет» необходимо говорить не кому-либо, чтобы доказать свою правоту и значимость, а себе и свои влечениям». Эти высказывания вселяют надежду, что пусть и не все, но некоторые действительно задумались и попытаются что-то изменить. Ведь, как известно, хорошо сформулированная и озвученная проблема - наполовину решенная.

Подводя итог, хочется сказать следующее, что целостное представление о своем жизненном пути особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе и своей жизни претерпевают существенные изменения и человек выбирает свою дорогу. Большинство из подростков неоднократно оказывались в ситуации переживания потери: когда рвутся связи с привычным местом, вещами, людьми. Живя в условиях коллективного воспитания (детские дома, спецшколы, воспитательные колонии и т.д.), подростки не приобретают достаточного опыта самоопределения, самостоятельного выбора целей и оценки своих возможностей. К сожалению, они очень часто начинают чувствовать себя «выкинутыми», «никому не нужными». Неумение прислушиваться к своим потребностям и определять свои цели и жизненные пути приводит к тому, что их дальнейший путь складывается стихийно и часто не лучшим образом.

Литература:

1. Н.Я. Семаго, М.М. Семаго: Проблемные дети. Москва, 2003. - 122 с.
2. А.Б. Петрова: Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением. Москва, 2011. - 152с.
3. Краткая философская энциклопедия. -Москва,1994. - 311с.
4. Л.В. Кузнецова: Учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. - Москва,2002. - 480с.
5. Электронный адрес: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/>

АКТИВАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ, ДЫХАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

*Е.П Хмелева,
педагог-психолог,
ГБПОУ МО «Мытищинский колледж»*

Цель: Помочь подросткам наедине с собой справиться с помощью дыхания с зависимым поведением в различных жизненных ситуациях.

Задача: ослабление мотивов препятствующих зависимого поведения с помощью дыхания

Активизация личностных ресурсов обеспечивает быструю доступность на гармонизацию своего психического и физического состояния, а также здоровье и устойчивость к негативному внешнему и внутреннему воздействию. Мы имеем дыхание, но не каждый может им пользоваться в разных жизненных ситуациях.

«Дыхание – это основа человеческого организма. Если дыхание плавное, спокойное внутреннее состояние человека его мысли, эмоции становятся позитивными... говорится в трактате «Хуанди Нэйцзин» – основополагающем трактате традиционной китайской медицины. Все это придает особое значение дыханию, которое неразрывно связано с жизнью. Как же пользоваться своим дыханием? **(данная техника будет объяснена и показана на выступлении очно)**

Брюшное дыхание - это только часть дыхания, которому я обучаю, еще подключается визуализация, цвет и горловой замок, и у этого способа есть много преимуществ :

Во-первых, таким дыханием можно снимать напряжение, усталость, стресс, страхи ,зависимости и многие негативные состояния.

Медленное глубокое равномерное дыхание – самый эффективный метод насыщения тела кислородом и освобождение от негативных эмоций и зависимого поведения.

Давайте разберемся почему.

Анатомия говорит нам, что, в зависимости от функций, дыхательная система может быть разделена на две части.

Первая – система проведения воздуха: нос, трахея, бронхи, бронхиолы и т.д. Эти органы являются как бы трубками, которые предназначены для транспортировки газов, и они не способны к газообмену. Поэтому они называются мертвым дыхательным пространством.

Другая часть – это легкие. Они состоят из маленьких альвеол (которых около 750,000,000) и являются тем самым местом газообмена.

Хотя система проведения воздуха не участвует в процессе газообмена, тем не менее при каждом вдохе и выдохе воздух сначала должен пройти через нее, чтобы достигнуть альвеол.

Дыхательная система человека:

- Трахея.

- Альвеолы.
- Бронхиолы.
- Бронхи.
- Ребра.
- Межреберные мышцы.
- Диафрагма.

Таким образом, дыхательная емкость должна определяться с учетом вдыхаемого воздуха и объема, содержащегося в анатомически мертвом пространстве (в трубках). Основываясь на этом, проведем простейшие вычисления. Предположим, что в одинаковых условиях:

- человек А дышит методом глубокого брюшного дыхания 8 раз в минуту, вдыхая 1200 мл воздуха за раз;

- человек Б дышит быстро и поверхностно, 32 раза в минуту, вдыхая 300 мл воздуха. На первый взгляд дыхательный объем у А и Б одинаковый и равен 9600 мл. Однако есть разница в объеме, который достигает альвеол.

И все из-за анатомически мертвого пространства. В среднем объем носовой полости, трахеи, бронхов и бронхиол составляет 150 мл. Следовательно, объем воздуха у А, который каждый раз достигает альвеол: $1200 - 150 = 1050$ мл, а объем воздухообмена: $1050 \times 8 = 8400$ мл. У Б в свою очередь альвеол достигает лишь $300 - 150 = 150$ мл, а обмену подлежит лишь $150 \times 32 = 4800$ мл очевидно, что за минуту у А воздухообмену подвергается на $8400 - 4800 = 3600$ мл больше, чему у Б; за 10 минут эта разница составит 36000 мл.

Во-вторых, глубокое медленное равномерное брюшное дыхание – необходимое условие улучшения функций внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

Брюшная полость содержит все внутренние органы, за исключением сердца, легких и мозга, и включает части пищеварительной системы, кроветворной системы, мочеполовой системы, лимфатической системы, а также многие сосуды и нервы.

Техника дыхания.

Вдох Выдох.

Сегодня у многих людей функция дыхания атрофировалась, а грудное дыхание стало доминирующим. В связи с этим нагрузка на диафрагму и мышцы брюшной полости уменьшилась, провоцируя застой крови и заболевания. Поскольку глубокое медленное равномерное брюшное дыхание осуществляет массаж внутренних органов, оно необходимо для:

- Устранения застоев в печени; а это гнев, раздражение и т.д.
- Улучшения циркуляции крови и пищеварения.
- Ускорения обезвреживания токсинов и уменьшения аутоинтоксикации.
- Улучшения функций внутренних органов.

Глубокое медленное равномерное брюшное дыхание необходимо для продления жизни. В Китае существует распространенное название срока жизни обычных людей – «Цишу». Цишу означает число дыхательных движений.

Количество их в жизни человека различно. У двух разных людей оно, разумеется, отличается. Но, как и число нажатий на кнопку выключателя электрического устройства, число вдохов и выдохов у человека ограничено. С точки зрения традиционной китайской медицины, среднее количество использований «выключателя» – 10000. Если использовать его раз в день, то он продержится 10000 дней; если дважды, то он продержится 5000 дней. Предположим, что срок жизни среднего человека 80 лет, и частота его дыхания – 16 раз в минуту. Тогда в день он дышит $1440 \times 16 = 23040$ раза. Если в году 365 дней, тогда в год он дышит $23040 \times 365 = 8409600$ раза, а за 80 лет – $8409600 \times 80 = 672768000$ раза. Это число дыхательных движений человека за всю жизнь, т.е. «Цишу» его жизни. Другими словами, когда он сделает последний выдох, его жизнь подойдет к концу.

Как гармонизировать себя в любой стрессовой ситуации и когда имеются зависимости? Как же Продлить Жизнь?

Использование глубокого медленного равномерного брюшного дыхания сокращает частоту дыхания, что является важным методом предотвращения и профилактики зависимого поведения и продления жизни.

Предположим, что частота дыхания с 16 снижается до 8 раз в минуту; тогда, даже если продолжительность жизни и не может быть удвоена, она все равно превысит 100 лет. И наоборот, если вдвое ускорить частоту дыхания, срок жизни не упадет до 40 лет, но значительно снизится. Следует подчеркнуть, что существуют принципы практики Дыхания.

Во-первых, дыхание должно быть естественным. Как говорил Ли Ханьсюй из династии Цинь в «Ловкостях Даосизма»: «Дыхание состоит из одного вдоха и одного выдоха; и то, и другое должно быть естественно». Использование глубокого медленного равномерного брюшного дыхания сокращает частоту дыхания, что является важным методом продления жизни.

Живот расширяется.

Живот втягивается.

Вдох.

Выдох.

Во-вторых, заниматься следует постепенно, без спешки и в соответствии с индивидуальными способностями. Другими словами, не следует: Забывать корректировать дыхание не заниматься через силу. Только так можно добиться положительного эффекта.

В процессе дыхания задействованы также: разгибающие и сгибающие мышцы спины, поясничные мышцы, соединяющие нижнюю грудную и поясничную области с тазом и бедренными костями. Но все мы подвержены излишнему напряжению мышц плеч, живота, груди, спины или таза в нашей повседневной жизни.

Эти напряжения могут быть вызваны отрицательными эмоциями физическим или психическим стрессом, продолжительным неправильным положением тела и целым рядом других факторов.

Заключение: Почему я выбрала вообще методику дыхания, в нашем колледже учатся обучающиеся из разных социальных слоев, у многих из них

нет ни только родителей, их никто не понимает не любит, у них нет смысла в жизни и стремления, потому что занижена самооценка и я подумала чем я могу им помочь, да в колледже всегда, а когда меня нет... И тогда я начала ребятам давать данную методику дыхания, потому что уж дыхание у них у всех есть и они им могут всегда воспользоваться в любой жизненной ситуации и с любой зависимостью.

Простой, безопасный и научно обоснованный способ восстановления правильного дыхания, который помогает справиться со своими зависимым поведением, негативными эмоциями как подросткам так и их родителям, а также со стрессами, предотвратить болезни, очистить и укрепить свои легкие, сбалансировать работу внутренних органов и восстановить энергетическое равновесие организма... чтобы наконец-то перестать беспокоиться о проблемах с психическим здоровьем и быстро улучшить качество своей жизни в любом возрасте.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, «Питер», 2000г
2. Поликарпов В., Залыгина Н., Обухов Я. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей/ Изд. Прописки 2004
3. Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие под редакцией Короленко Ц. П. - Новосибирск: НМИ, 2008
4. Вагин Ю. Р. Авитальная активность (злоупотребление психоактивными веществами и суицидальное поведение у подростков) Пермь Издательство ПРИПИТ 2001
5. Чжен Фучжун «Лучший доктор- ты сам» Неоглори 2016г
6. Короленко Ц.П. Работоголизм - респектабельная форма аддиктивного поведения. - Обозр. психиат. и мед. психол., 1993/4
7. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. - Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1
8. У Цинчжун «Инструкция по применению человеческого организма» Неоглори 2017г.
9. Линский И. В., Кузьминов В. Н. Аналгетики и проблема аддиктивного поведения // Ліки України. -- 2004. -- № 9
10. Ярмаш А. Н., Соболев В. А., Сердюк А. А. Политико-правовая и методологическая основа профилактики аддиктивного поведения в Украине и Харьковском регионе // Молодёжь и наркотики (социология наркотизма) / Под ред. В. А. Соболева, И. П. Рущенко. -- Харьков: Торсинг, 2000. -- С. 272-292.
11. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость - новая форма аддиктивного поведения у подростков \ из материалов конгресса по детской психиатрии (Москва, 25-28 сентября 2001);
12. Попов Ю.В., Бруг А.В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков. Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева Том 02-N 1-2005

13. Воеводин И.В. Копинг-поведение при аддитивных состояниях относительно критериев адаптивности Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева Том 01-N 4-2004

14. Менделевич В.Д. и др. Аддитивное поведение, креативность и самоактуализация. Проблемы девиантного поведения молодежи в современном обществе. Сборник тезисов научной конференции с международным участием. СПб., 2001

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ АДДИТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

*О.Б.Рыжкова,
педагог-психолог,
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический
университет» (ГГТУ)
Гуманитарно-педагогический колледж
г.Орехово-Зуево*

В подростковом возрасте с реализацией потребности в общении на равных возникает и формируется основное новообразования – рефлексия. Подросток часто погружается в рефлексию общечеловеческих и своих особенностей. Ориентировка на рефлексию своих особенностей является характерной для подросткового возраста и способствует повышению самооценки. Подросток, вышедший из стен школы и ставший студентом учреждения СПО, часто весьма противоречив, и он находится в положении маргинальной личности, так как уже не ребенок и еще не взрослый. Ему присуща эмоциональная напряженность и агрессивность, застенчивость и конфликтные отношения с окружающими, склонность к оценкам и крайним суждениям.

Стремление к самостоятельности и социальному признанию и невозможность добиться этого в общении с взрослыми заставляют подростка искать другую сферу удовлетворения потребности – коллектив сверстников.

Даже не соглашаясь в душе с решениями группы или признанного группой лидера, подросток подчиняется им и совершает требуемые поступки, часто опасные для него самого. Реакция группирования со сверстниками является ведущим социопсихологическим фактором, способствующим аддитивному поведению. Реакция группирования со сверстниками может стать фактором риска злоупотребления ПАВ в зависимости от хобби, реализующегося в этой группе.

Однозначные причины возникновения аддитивного поведения невозможно выделить. Чтобы возникло реагирование такого типа, необходимо сочетание личностных особенностей и неблагоприятной среды.

Обычно выделяют следующие особенности личности, провоцирующие аддиктивное поведение подростков:

- Активная демонстрация превосходства на фоне комплекса неполноценности.
- Склонность к лжи.
- Комфорт в тяжелых, кризисных ситуациях в сочетании с депрессией и дискомфортом в обычной жизненной рутине.
- Глубинный страх перед стойкими эмоциональными контактами с окружающими в сочетании с активно демонстрируемой социальностью.
- Избегание ответственности.
- Стремление обвинять невинных окружающих в причинённом вреде.
- Высокая тревожность, зависимое поведение.
- Наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения.

Аддиктивное поведение в подростковом возрасте развивается при сочетании перечисленных особенностей со следующими условиями:

1. Неблагоприятная социальная среда (невнимание родителей к ребёнку, алкоголизм, семейные ссоры, пренебрежение ребёнком и его проблемами).
2. Неспособность подростка переносить любой дискомфорт в отношениях.
3. Низкая адаптация к условиям школы.
4. Нестабильность, незрелость личности.
5. Неспособность подростка самостоятельно справиться с зависимостью.

Подростку необходимо знать две основных вещи: нужно, чтобы его любили, и самому нужно хорошо к себе относиться.

Потребность любви – это потребность быть любимым, потребность любить, потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в жизни большую часть времени, то подросток в состоянии решать встающие перед ним проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и педагогам, которые чувствуют себя чужими и дома, и в образовательной организации, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и преподавателями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество.

Заботливый и ласковый друг способен увлечь за собой, ибо он удовлетворяет потребность подростка в любви. Иногда для спасения человека от приобщения к пагубной зависимости бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Работа по предупреждению жестокости и развитию эмпатии в образовательной среде должна строиться на совместном взаимодействии социального педагога, кураторов, психолога, преподавателей, администрации.

Подростковый период является весьма чувствительным, восприимчивым для развития эмпатии. Именно развитие эмпатии у подростков способствует формированию коммуникативных навыков, преодолению девиантности в поведении, снижению остроты личностных кризисов, связанных с возрастом.

Методы *развития эмпатии* разнообразны: классные часы, разработка внутригрупповых правил, написание сочинений, постановка спектаклей, просмотр и обсуждение фильмов. Такие формы работы можно использовать и в сочетании друг с другом. Если педагог - психолог пользуется доверием студентов, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

Групповой просмотр фильма должен сопровождаться доверительным общением со студентами, следует обсудить тему отвержения, жестокости в группе сверстников.

Педагогу - психологу важно суметь выбрать фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотреть его вместе со студентами.

В 2009г. на экраны вышел короткометражный фильм режиссера Марии Евстафьевой «Щенок».

Фильм "Щенок" - душевный, пронзительный. Это произведение многоплановое, реалистически изображающее красоту русской души. Русь всегда стояла на чистоте и на порядочности, и так должно быть всегда.

Фильм длится ровно 45 минут, как школьный урок, и это урок – поучительный, зовущий к жизни без насилия.

В 2004 году во французском кинопрокате вышел музыкальный фильм - драма режиссера Кристофа Барратье «Хористы», который стал одним из самых успешных французских фильмов за всю историю.

В фильме хорошо показано торжество гуманизма, как основы педагогики, над системой «акция-реакция» директора, исповедующего достаточно жесткие методы, подходящие скорее тюрьмам, нежели интернатам. Именно учитель поддерживает сильные стороны учеников и создает ситуации «успешности».

Фильм «Хористы» — это история добрая, живая и настоящая. В фильме учитель дает понять подросткам, ставшим жертвой насилия, что он их любит. Детям на пути к своему «взрослению» нужно плечо помощи, которое поддержит и не даст упасть.

В 2010 году в Российский прокат вышел эстонского режиссера Ильмара Раага «Класс». Фильм рассказывает о событиях, происходящих в выпускном классе обычной эстонской школы. Это сильная драма о подростковой жестокости. За полтора часа просмотра зритель способен испытать большую гамму чувств, от восторга до чувства отвращения и ненависти. Достоинство фильма: заставляет задуматься на актуальную тему. Недостаток: очень жестокий, самое ужасное, что основан на реальных событиях.

Большинство обучающихся проникаются чувствами жертвы, когда видят происходящее на экране. Педагог - психолог должен дать студентам возможность высказаться и сам дает необходимые пояснения.

Таким образом, использование в психолого-педагогическом сопровождении обучающихся группового просмотра и обсуждения художественных фильмов будет способствовать развитию эмпатии, личностных ресурсов, формирующих здоровый жизненный стиль студентов, исключая употребление ПАВ.

Литература:

1. Волчкова Н. И. Особенности эмпатии у современных подростков // Психология, социология и педагогика. 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/705>.
2. Новикова А. А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения // Молодой ученый. — 2009. — №5. — С. 191-198. — URL <https://moluch.ru/archive/5/342/>
3. Худаева М. Ю. Влияние эмпатии на поведение подростков в ситуациях фрустрации // Молодой ученый. — 2017. — №11. — С. 423-426.
4. <https://moluch.ru/archive/145/40739/>

МЫ И НАШИ ПРИВЫЧКИ

*Е.М. Прошкина,
социальный педагог
Отдела содействия семье и детям
Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Московской области для детей-сирот и
детей, оставшихся без попечения родителей, «Созвездие»,
г. Руза*

Зависимое поведение личности представляет собой, серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрату работоспособности, конфликты с окружающими, совершение противоправных деяний и преступлений. Кроме того, это наиболее распространённый вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью. В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации». Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. В некоторых случаях наблюдается нарушение нормальных отношений зависимости, склонность к чрезмерной зависимости, которая порождает проблемные симбиотические отношения, чрезмерную привязанность к чему-либо, или зависимое поведение.

Зависимое поведение, таким образом, оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями её потребностей. В специальной литературе употребляется ещё одно название рассматриваемой реальности - аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction - склонность, пагубная привычка. Зависимое (аддиктивное) поведение как вид девиантного поведения личности в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически (при определённых условиях) это могут быть любые объекты или формы активности - химическое вещество, деньги, работа,

игры, физические упражнения или секс. В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как: психотропные и (или) наркотические вещества, алкоголь. Профилактика зависимого (аддиктивного) поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают её комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Последнее условие особенно важно в работе с активно формирующейся личностью, например, с подростками. В своей деятельности как социальный педагог, использую различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма - организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика зависимого (аддиктивного) поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Работа с молодёжной субкультурой может быть организована при взаимодействии с Центром молодёжных программ, развития туризма и информационной политики.

Вторая форма психопрофилактической работы - информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видеороликов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма - активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

- Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).
- Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).
- Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма - организация деятельности, альтернативной зависимому поведению. Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, алкоголь улучшающие настроение, до тех пор, пока не получают

взамен что-то лучшее. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная). В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают: раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма - организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств от зависимого поведения, аддикция психопрофилактика.

Шестая форма - активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - минимизация негативных последствий зависимого поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного зависимого поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. Например, наркозависимые подростки могут получать своевременную медицинскую помощь, а также необходимые знания по сопутствующим заболеваниям и их лечению. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения зависимого поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Литература:

1. Аддиктивное поведение и его профилактика. -- 2-е изд., стер. -- М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. - 240 с. (Серия «Библиотека психолога».).
2. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
3. Психологические особенности самоактуализации подростков с отклоняющимся поведением: Вахромов Е.Е.: М.: 2003 -- автореферат на соискание учёной степени кандидата психологических наук -- (Московский областной психологический университет).

4. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М., 1987.

5. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. -768 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, МАСТЕРОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ СПО

*Л.В. Камынина,
педагог-психолог,
ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский железнодорожный техникум
им.В.И.Бондаренко»
г. Орехово-Зуево
E-mail: Klv.mogit@mail.ru*

В повседневной практике, педагог, мастер производственного обучения должен постоянно корректировать поведение обучающихся, развивать нужные качества личности и черты характера, преодолевать недостатки. В этих случаях преподаватель, мастер производственного обучения использует разумные методы и приемы педагогического воздействия.

Существуют следующие группы методов обучения.

Творческие - способствуют улучшению отношений между учителем, учителем, мастером производственного и обучающимся, установлению духовного контакта:

1) доброта, внимание, забота;

2) запрос;

3) поощрение (одобрение, похвала, награда, доверие, удовлетворение определенных интересов и потребностей). Следует руководствоваться следующими положениями:

- поощрять только положительный акт, который является экстраординарным для этого студента или этих условий;

- любая акция должна вызывать у трудных подростков положительные эмоции;

- форма и цена акции должны компенсировать трудности, которые преодолел подросток, совершив это положительное действие, они должны быть ценны для этого человека, поэтому необходимо учитывать его индивидуальные особенности;

- награда должна быть каждый раз, когда совершается халатный поступок;

- поощряя подростка, необходимо указать конкретный поступок, который является причиной премии;
- запомните самую главную позицию: что бы ни случилось, не лишайте подростка заслуженной похвалы и награды;
- подросток должен знать, что, несмотря ни на что, он хорош;
- подростку нужна его доля свободы от приказов, распоряжений, уговоров взрослых. Уважайте тайну подростка;
- всегда учитывайте состояние подростка;
- не унижайте подростка;
- соблюдать закон «О неприкосновенности личности». Определите только действия, только конкретные действия. Не "ты плохой", а "ты плохой", не "ты жестокий" и "ты плохой."

При нарушении этих правил есть риск потерять подростка.

4) " развитие личности " – предоставление подростку определенного пособия, выражение положительного мнения о личности, хотя он в настоящее время не вполне этого заслуживает. Advance поощряет лучших;

5) обходного движения. Например, студент, совершивший проступок, находится в очень сложной ситуации, в крайнем напряжении: друг относится к нему враждебно, подозревает или в чем-то обвиняет. Конфликт нарастает, приближается развязка. В таких условиях безусловная поддержка учителя, мастера производственного обучения силой своего авторитета производит сильное впечатление на обучающегося: он удивлен неожиданностью событий; опасность проходит, он счастлив. Тревога и напряжение сменяются облегчением и радостью. И конечно, подросток благодарен своему учителю, мастеру производственного обучения за поддержку. Такие минуты не забываются. Учитель, мастер производственного обучения становится для него близким человеком, которому можно доверить свой секрет. Естественно, у подростка есть желание как-то выразить благодарность, в связи с этим возникает желание исправить поведение. Легче продолжать оказывать на него педагогическое воздействие. Данная методика связана с защитой студента от команды прокуратуры, которую А. С. Макаренко назвал фланговым движением;

6) прощение. Умение прощать - необходимое качество для учителя. Самое главное - трезвая оценка фактов;

7) проявление разочарования;

8) проявление умений учителя, его мастерство.

Приемы, способствующие формированию правильного поведения обучающегося.

1. Убежденность и личный пример. Убеждения, как разъяснение и доказательство правильности или необходимости определенного поведения или принятия закона. Личный пример - важный аргумент правоты педагога.

2. Доверие.

3. Моральная поддержка и укрепление уверенности в себе.

4. Участие в интересных мероприятиях.

5. Пробуждение гуманитарных чувств.

6. Моральное упражнение.

Методы, основанные на понимании динамики чувств и интересов обучающегося.

1. Oposredovanie. Педагог достигает желаемых изменений в поведении обучающегося не прямым указанием, как вести себя, и через некоторый промежуточный уровень.

2. Фланговое наступление. Педагог, обнаружив проступок обучающегося, не всегда осуждает и наказывает его, а умело затрагивает такие чувства, которые активизируют к хорошему поведению. В этом суть флангового подхода.

3. Активизация сокровенных чувств подростка. Результатом является создание условий, вызывающих звучание глубоко скрытых чувств, способствующих развитию благородных устремлений.

Прямые и косвенные методы торможения.

1. Изложение действий. Прямое высказывание акта характеризуется высказыванием, которое подчеркивает акт, косвенное высказывание акта выражается высказыванием или действием, которое доказывает обучающемуся, что его поступок известен учителю.

2. Необычный подарок (букет из конфет)

3. Осуждение. Это метод открытого негативного отношения учителя к нарушению моральных норм.

4. Наказание. Наказание работает относительно хорошо только тогда, когда нежелательное поведение еще не вошло в привычку, а само наказание является сюрпризом для подростка. Хамство, ругательства, физические наказания недопустимы.

5. Порядок.

6. Осторожность.

7. Вызывает тревогу о грядущем наказании.

8. Проявление негодования.

Вспомогательные приемы.

1. Организация внешней поддержки правильного поведения. Суть заключается в формировании культурно-нравственных привычек через моральные упражнения, способствующие многократной организации правильного поведения.

2. Отказ от совершения определенных правонарушений. Преимущество приема в том, что он помогает поддерживать правильные отношения с ребятами, так как предотвращает несправедливые упреки, злоупотребление судимостью и наказанием.

Мы рассмотрели разные способы воздействия на трудного подростка. Средство тонкого воздействия на душу подростка является слово родителей, педагогов. Применяя его, необходимо соблюдать чувство меры, не перейти на крик. Крик учителя невежество. Это воспринимается как несправедливость. Опора на лучшие качества личности трудного подростка, веру в его силы и возможности, доверие к нему — вот что обеспечит успех. Во всех случаях, верно одно: какой бы поступок не совершил подросток, ему нужно сочувствие.

Это не повредит ему, но растопит лед недоверия и отчуждения. Это первый шаг взрослых на пути к подростку, чтобы правильно его понять, принять и вовремя помочь, более полно раскрыть себя в отношениях с окружающими.

Психолого-педагогическая коррекция подростков включает следующие компоненты:

1. Целенаправленная работа по нравственному просвещению (уроки этики, нравственные беседы, индивидуальные консультации и т. д.).
2. Актуализация всех источников нравственного опыта обучающихся (воспитательная, социально-полезная, внеучебная деятельность, взаимоотношения обучающихся в группе, взаимоотношения между участниками образовательного процесса, стиль работы всего педагогического коллектива техникума).
3. Введение нравственных критериев в оценку всех видов деятельности и проявлений личности обучающихся без исключения.
4. Оптимальное соотношение форм практической деятельности и нравственного просвещения на разных этапах с учетом пола и возрастных особенностей обучающихся.

При проведении психолого-педагогической воспитательной и коррекционной работы с трудными обучающимися необходимо соблюдать следующие принципы.

1. Принцип ориентации на позитивное в поведении и характере трудного подростка. Этот принцип предполагает, что учитель должен видеть в обучающемся в первую очередь лучшее и полагаться на это лучше всего в своей работе с ним. Условиями реализации этого принципа являются:

- * стимулирование самопознания студентом своих положительных качеств;
- * формирование нравственных качеств при самооценке своего поведения;
- * постоянное внимание к позитивным действиям студента;
- * проявление уверенности в студенте;
- * формирование у него веры в себя и в возможность достижения своих целей;
- * оптимистическая стратегия в определении воспитательных и коррекционных задач;
- * учет интересов студентов, их индивидуальных особенностей, вкусов, предпочтений, исходя из этого пробуждение новых интересов.

В практической психолого-педагогической деятельности этот принцип отражается в следующих правилах:

- * преобладание позитивных оценок в анализе поведения обучающегося;
- * проявление в общении с подростком уважения к нему;
- * приобщение обучающегося к добру и доброте со стороны учителя;
- * защита педагогом и психологом интересов подростка и оказание помощи ему в решении его актуальных проблем;
- * формирование педагогов в группе, техникуме гуманистических отношений, для предотвращения унижения подростков.

2. Принцип социальной адекватности воспитательных и коррекционных мероприятий. Этот принцип требует соответствия содержания и средств воспитания и коррекции социальной ситуации, в которой находится трудный подросток. Условия реализации этого принципа следующие:

- * учет особенностей социального окружения подростка при решении воспитательных и коррекционных задач;
- * координация взаимодействия социальных институтов, влияющих на личность подростка;
- * оказание подростку комплексной социально-психологической и педагогической помощи.

В практике педагога и психолога этот принцип отражается в следующих правилах:

- * воспитательная и коррекционная работа основывается на характеристиках социальных отношений подростка;
- * образовательная и коррекционная работа должна проводиться не только в техникуме, необходимо широко использовать и учитывать реальные факторы социума;
- * необходимо корректировать негативное влияние окружающей среды на подростка.

3. Принцип индивидуализации воспитательного и коррекционного воздействия на трудных подростков. Этот принцип предполагает определение индивидуального подхода в социальном развитии каждого обучающегося, специальных задач, которые соответствовали бы его индивидуальным особенностям, предоставление возможности каждому обучающемуся для самореализации и самораскрытия.

Условиями реализации принципа индивидуализации являются:

- * оценка изменений индивидуальных качеств обучающегося;
- * выбор специальных средств педагогического воздействия на каждого подростка;
- * учет индивидуальных особенностей подростка при выборе воспитательно - коррекционных средств, направленных на его социальное развитие;
- * дать обучающимся возможность самим выбирать способы участия во внеклассных мероприятиях.

В психолого-педагогической практической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

- * работа с трудными подростками должна быть направлена на развитие каждого из них;
- * поиск способов психолого-педагогических способов коррекции поведения обучающегося должен вестись на основе взаимодействия с ним;
- * постоянное отслеживание эффективности воспитательного воздействия на каждого студента.

4. Принцип социального закаливания труднообучаемых студентов. Этот принцип предполагает включение подростка в ситуации, которые требуют

волевого усилия для преодоления негативного воздействия окружающей среды, развитие социального иммунитета, рефлексивной позиции.

В психолого-педагогической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

- * включение детей в решение различных проблем социальных отношений в реальных и имитируемых ситуациях;
- * выявление волевой готовности к решению проблемы социальных отношений;
- * стимулирование самопознания подростков в различных социальных ситуациях, определения своей позиции и способа адекватного поведения в различных ситуациях;
- * помощь труднообучаемым студентам в анализе проблем социальных отношений и конструировании их поведения в сложных жизненных ситуациях.

В психолого-педагогической практической деятельности этот принцип реализуется в следующих правилах:

- * проблемы взаимоотношений трудных студентов должны решаться с ними, а не с ними;
- * подростку не всегда легко добиться успеха в своих отношениях с людьми: трудный путь к успеху - залог успешной жизни в будущем;
- * волевых усилий для преодоления трудностей у человека не будет завтра, если их не воспитывать сегодня;
- * нельзя предусмотреть все трудности жизни, но мы должны быть готовы к их преодолению.

Литература:

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. №1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
2. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: ЧеРо, Сфера, 2003.
4. Выход есть! / Авт.-сост. Семеник Д.Г. — Москва, 2010.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

*Е.Н.Кутейкина,
педагог-психолог,
МОУ – Воздвиженской ООШ,
г.о. Клин*

В психолого-педагогических координатах зависимое поведение может быть рассмотрено как поведение, над которым школьник потерял контроль, вследствие психологической зависимости от какого-либо объекта. Зависимое поведение проявляется в таких формах как неуправляемые ложь и воровство, неуправляемая страсть к компьютерным и азартным играм, неуправляемое употребление веществ, меняющих сознание, уход от реальной жизни в культовые процессы и др.

Для педагога-психолога важно не только оказать помощь школьникам, имеющим опыт зависимого поведения, но и предупредить его развитие. По мнению многих исследователей, школа является оптимальным местом для психопрофилактики. (И.В.Дубровина, С.А.Кулаков и др.)

Принципы профилактики (по В.В.Шабалиной):

1. Комплексность. Согласованное взаимодействие ведомств, учреждений, специалистов, отвечающих за различные аспекты профилактики (Отдел исполнения полномочий по вопросам здравоохранения городского округа Клин, комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при Главе городского округа Клин, Управление образования Администрации городского округа Клин, ГБУ СО МО «Клинский центр социальной помощи семье и детям «Семья», центр психолого-медико-социального сопровождения «СО-Действие», отдел опеки и попечительства Министерства Московской области по городскому округу Клин, Клинский наркологический диспансер, Клинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Согласие», ПДН ОМВД России по городскому округу Клин, Управление по делам молодёжи, физической культуры, спорта и туризма Администрации городского округа Клин, территориальная ПМПК, представитель Уполномоченного по правам человека в Московской области в городском округе Клин.)

2. Дифференцированность. Дифференцированность целей и задач, средств и планируемого результата с учетом возраста детей и степени вовлеченности в группу или ситуацию.

3. Аксиологичность. Формирование у детей и молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, уважении к человеку, государству и окружающей среде и др., которые являются ориентирами и регуляторами поведения. Профилактические программы «Все цвета, кроме черного», «Оказание экстренной психологической помощи детям и подросткам, находящимся в кризисном состоянии. Трамплин в будущее» О.Н. Кондакова, «Вектор» Антонова. Наибольший результат, по моему мнению, дает программа «Тропинка к своему

«Я» 1-8 классы. Программа помогает ребенку в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогает в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей.

4. Многоаспектность. Сочетание различных направлений целевой профилактической деятельности. Ведущие аспекты – воспитательный, психологический, образовательный.

5. Последовательность (этапность). Разделение задач на общие стратегические и частные (этапные).

6. Легитимность. Необходимая правовая база. Все нормативные акты о правах и обязанностях лиц, которые в пределах своей компетенции и статуса обязаны заниматься профилактикой. Права и обязанности детей и молодежи, которые затрагиваются, когда по отношению к ним осуществляются активные профилактические мероприятия.

Решение проблемы ребенка, независимо от ее сущности, требует совместной работы с семьей и учителем, поскольку существует циклическая взаимная связь между человеком и его социальным окружением. Взаимодействие с подростком может быть организовано на основе разных психологических концепций и теорий. Главное, создать такие условия, при которых ребенок будет вовлечен в позитивную, значимую деятельность, а также он будет знать, куда обратиться, если нужна помощь. В больших школах это не всегда просто. В одной из гимназий нашего городского округа создана система школьной медиации «Зеленый жираф», которая начиналась с создания группы в социальных сетях, как альтернатива группам смерти «Синий кит» и т.п. Инициатором создания этой группы были сами дети, именно они предложили название. Дети были не равнодушны к бессмысленным смертям своих ровесников. Таким образом, было создано безопасное социальное пространство гимназистов. Дети лучше нас ориентируются в информационно-коммуникационной среде. Задача взрослых – быть рядом, правильно организовать социальное пространство в школе.

Необходимым условием формирования у обучающихся социальной активности является включенность в совместную проектную деятельность, в которой осуществляется обмен информацией, согласование общих целей, взаимный контроль, развивается способность понимать состояния и мотивы поступков других людей и соответственно на них реагировать. Проектная деятельность может быть организована педагогом-психологом, а также любым заинтересованным педагогом школы.

Особое место в проектной деятельности занимают социальные проекты, направленные на помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: «Расчисти тропинку одинокому человеку», «Подарок ветерану», «Новогодний подарок одиноким пенсионерам» и др. Оказывая помощь другим, дети чувствуют свою значимость и понимают, что зачастую кроме них некому оказать помощь одиноким людям.

Наши обучающиеся участвуют в региональных и Всероссийских научно-практических конференциях и становятся победителями и лауреатами. Двое

обучающихся по итогам 2017 года стали именными стипендиатами Губернатора Московской области. В этом учебном году мы попробовали делать интегрированные проекты, которые совмещают теорию с практикой. Такой проект начинался как проект по экологии, а стал проектом «Волонтерское движение юнармейцев по благоустройству села Воздвиженское – как активная жизненная позиция в борьбе за экологическую чистоту своей малой Родины». Этот проект стал победителем Регионального конкурса «Моя инициатива - Подмосковью».

Таким образом, понимая значимость и признание своих работ, обучающиеся развивают способность рефлексировать и переживать чувство успеха.

Литература:

1. Зависимое поведение школьников. Психологическое консультирование школьников и их родителей по проблеме зависимого поведения., В.В.Шабалина, Санкт-Петербург, 2001г.
2. Тропинка к своему «Я». Уроки психологии в школе., О.В.Хухлаева, Москва, 2012г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ «ПУТЬ ГЕРОЯ» (ПРОФИЛАКТИКА СНИФФИНГА, РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ ИЗ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ, СОСТОЯЩИХ НА СОПРОВОЖДЕНИИ НА КРИЗИСНОМ УРОВНЕ)

*И.В. Горохова,
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры социальной педагогики
ГБОУ ВО МО «ГСГУ», руководитель
Отдела службы сопровождения замещающих семей
К.В. Куйдо, В.А. Мухаева, Е.А. Фатина,
педагоги-психологи ГКОУ МО «Вдохновение»*

Сниффинг – процесс вдыхания газов из баллончиков для заправки зажигалок, или самих зажигалок.

Чаще всего дети дышат газом из баллончиков для заправки зажигалок или из туристских баллончиков. Состав у них примерно одинаковый: бутан, изобутан и пропан в разных пропорциях. Такая летучая смесь сама по себе не является наркотической, либо особо токсичной, но вытесняя кислород при вдыхании смеси, вызывает измененное состояние сознания из-за кислородного голодания головного мозга. Это может вызывать приятные или неприятные ощущения, галлюцинации и т. д., о которых подростки рассказывают друг

другу и приобщают этими рассказами более младших сверстников. Даже однократное вдыхание токсичного газа может привести к смерти от удушья, паралича дыхательного центра в мозге, токсического отека головного мозга, закупорки дыхательных путей рвотными массами, отека легких в ответ на проникновение паров газов для зажигалок в бронхи и альвеолы. Пропан, бутан, изобутан при вдыхании способны вызвать аритмию, и остановку сердца. Систематическое кислородное голодание быстро сказывается на работе головного мозга, приводя к необратимому снижению интеллектуальных способностей ребенка и ухудшению памяти и привыканию. Подростки не в состоянии сосредоточиться на уроке, резко отстают по программе, не способны осваивать новый материал. Круг интересов подростка ограничивается единственным стремлением вдохнуть еще раз пары ядов. Токсикомания – это такое же заболевание, как алкоголизм и наркомания.

У детей оно начинается со злоупотребления каким-нибудь психоактивным веществом: будь то клей, бензин, бытовой газ или что-то другое.

Сниффинг – это форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания паров химических соединений используемого в бытовых приборах газа, летучих веществ, которые имеют свободное обращение в гражданском обороте.

Наибольшая опасность этих летучих наркотических веществ заключается в том, что они, минуя желудочно-кишечный тракт и печень, где могли бы частично нейтрализоваться, сразу попадают через легкие в кровь и с её током поступают в головной мозг, поэтому опьянение наступает быстрее, чем в случае приёма алкоголя. Как и при любом опьянении, сначала страдает кора полушарий головного мозга, затем мозжечок, и в самую последнюю очередь – продолговатый мозг. Если опьянение доходит до продолговатого мозга, это может вызвать остановку дыхания и смерть. Ещё до того, как будет затронут продолговатый мозг, у человека могут начаться тошнота и рвота, но при длительном регулярном злоупотреблении токсическим веществом в больших количествах тошнота и рвота появляются намного позднее.

Информация о случаях смертельных отравлений в результате вдыхания паров химических соединений свидетельствуют о том, что среди погибших большинство несовершеннолетних – подростки в возрасте от 14 до 17 лет (148 человек) и младшие подростки от 10 до 14 лет (29 человек)

Как родителям распознать, что ребенок начал дышать газом, клеем ?

Внимательному родителю это трудно не заметить.

Во-первых, сразу ощущается сильный запах вещества от одежды и волос ребенка (запах клея и т.д.).

Во-вторых, надо обратить внимание на цвет лица: если оно красное, то вполне возможно, что ребенок мог надыхаться.

В-третьих, после употребления того или иного наркотического вещества у всех людей расширяются зрачки. После газа ребенок, как правило, ведет себя как пьяный, но запаха алкоголя вы не почувствуете.

Также надо обращать внимание на психическое состояние: если ваш ребенок перевозбужден или ведет себя агрессивно, или же наоборот появилась вялость и апатия – это тоже может быть признаком употребления чего-нибудь наркотического. Помимо этого, после интоксикации у ребенка может возникнуть тошнота, рвота, головокружение, вплоть до потери сознания.

Опознать по внешним признакам, что ребёнок нюхает газ (не в момент опьянения, а чуть позже) очень сложно, так как после употребления смеси газов, не остается запаха, и их действие проходит быстро. Подростки 11-15 лет чаще всего токсикоманят после школы, прячась в укромные места, или делают это дома, пока родители ещё на работе.

Однако, выявить детей, увлекающихся «газовой токсикоманией», при достаточной вашей внимательности всё-таки можно, и признаки её такие:

- верхняя часть тела, голова обычно горячие на ощупь (прилив крови), лицо отёчное;
- раздражение слизистых верхних дыхательных путей (нос – красный);
- вокруг губ, особенно в уголках рта, отмечается кайма раздражения кожи;
- охриплость голоса;
- слабость, тошнота и рвота;
- грубые расстройства поведения: агрессия, обман и т.д.

Если вы обнаружили дома своего ребёнка потерявшим сознание, а при нём находятся газовый баллончик или зажигалка, то пострадавшего необходимо эвакуировать на свежий воздух, уложить пострадавшего на спину, расстегнуть стягивающую одежду, приподнять ноги, дать понюхать нашатырный спирт; если ребёнок пришел в себя, не давать ему уснуть, напоить его сладким крепким чаем.

Если у вас появились сомнения относительно своего ребенка: вы почувствовали запах от одежды, внешний вид или поведение стали странными, то необходимо уговорить его прийти в наркологический диспансер. Здесь проведут полное обследование, возьмут анализы и определяют психоактивное вещество и его влияние на организм. Если врачам не удастся определить это вещество (оно вывелось из организма), то с согласия родителей могут поставить школьника на учет в группу риска и наблюдать за ним. Будут проводить ежемесячный осмотр, брать анализы, с детьми будет работать психолог.

Как обсудить с ребенком эти проблемы?

Первым делом, необходимо решиться поговорить с детьми на эту тему. Но разговор вести должен не только родитель, но и ребенок. Необходимо дать ему возможность выразить свое мнение на счет этих веществ. Родитель, строго запретив их использовать, может вызвать интерес у ребенка к тому, что запрещено. Начать разговор на данную тему сложно. Нужно не только рассказать ребенку об их вреде, но и максимально доходчиво объяснить. Говорить тему можно уже, когда ребенку исполнится семь-восемь лет. Родители должны быть последовательны и разделять общее мнение о вреде курения, алкоголя, наркотических веществ. Если родитель никак не может

начать разговор о сигаретах и алкоголе, лучшим выходом будет случайное упоминание о них. Например, когда по телевизору показывают передачу или фильм, связанный с данными веществами, можно использовать случай и самому все рассказать. Дети часто слышат, что курение и употребление наркотиков очень вредно, но они еще полностью не понимают всю опасность. Необходимо более подробно изучить их влияние на организм и психику человека, и постараться рассказать о них ребенку более доступным и понятным для него языком.

Независимо от ситуации ведите себя достойно.

Вы — взрослый человек и при возникновении беды не имеете права на панику или истерику. Разберитесь в ситуации, ведь бывают случаи, когда ребенок начинает принимать токсины или наркотики под давлением, ему могут угрожать, бить, «поддавливать».

Сохраните доверие к своему ребенку.

Если ребенок признался вам, значит, ищет поддержки. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к крикам, угрозам, запугиванию. Это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Найдите себе силы и постарайтесь в дальнейшем стать своему ребенку союзником, а не врагом.

Оказывайте поддержку.

«Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» — вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте его правильные интересы и увлечения ребенка, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Всегда мотивировал его держаться подальше от сигарет, алкоголя и наркотиков.

Практическое задание «Путь героя»

Цель: адекватное восприятие себя, осознание сильных и слабых сторон, повышение самооценки, работа над собственным образом.

Алгоритм работы:

Ребенку предлагается выбрать героя (заранее приклеить картинки на кубик), который ему больше всего нравится или больше всего не нравится (в зависимости от запроса клиента и цели консультации). Затем предлагается «собрать» для героя грань, наиболее подходящую для него, собирая кубик Рубика:

После этого подростку задаются вопросы по схеме:

- что это за герой;
- что у него происходит в жизни;
- какие у него слабые и сильные стороны;
- что было у него в прошлом;
- какие цели он перед собой ставит;
- что он получит, а что потеряет, реализуя свою цель;
- какие шаги он должен предпринять для реализации цели;
- какая помощь ему при этом понадобится.

После того, как подросток ответит на эти вопросы (возможно написание небольшого эссе), с ним ведется беседа по поводу того, какие сходства и различия из данной истории он может отнести к своей проблеме, к своему запросу. Подобный метод консультирования очень удобен в работе с подростками с целью обучения последних навыкам целеполагания и планирования. В данном случае предлагается с целью профилактики зависимостей среди подростков (слово «прошное» можно заменить на слово «проблема») – здесь акцент делается на поиске ресурсов, как самого подростка, так и его окружения, показывается возможность и приемлемость просьбы о помощи, удобен метод и в личностном, и в семейном консультировании, особенно тогда, когда искренне высказать проблемы партнеру не хватает сил и решимости.

Таблица 1

Шаги к цели	Сильные стороны героя	Цель
Помощь	Герой	Плюсы цели
Прошное	Слабые стороны героя	Минусы цели

Часть 4. Реализация профилактических программ в системе работы по формированию здорового образа жизни

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Е.Н. Иванова,
кандидат психологических наук, педагог-психолог,
МБУ ДПО УМЦ
г. Реутов*

Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По данным Всемирной организации здоровья, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни. Здоровый образ жизни - это целый комплекс мер, основной из которых формируется в семье, но образовательные организации также являются важной средой этого процесса. В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Отдел подготовки и сопровождения замещающих семей г. Реутов в своей работе поддерживает и реализует эти принципы в разных программах и придерживается мнения, что здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) - это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения - поведенческих факторов. В частности, таких из них: культивация положительных эмоций и развитие эмоционального интеллекта в отношениях, благоприятный круг общения, позитивное мышление; профилактика зависимого поведения через обучение умению вариативно достигать цели и мотивацию положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ [1,2].

Так как дети, и члены их семей, находящиеся на сопровождение часто уже испытали разного рода психологические травмы, то достичь эффекта стойкой ремиссии этих состояний не всегда можно только консультациями. Необходим комплекс мер, который мы реализуем и проводим: тренинги, мастер-классы, семейный образовательный кинотеатр (СОК), «Мастерская общения» для младших школьников, «Шаги к успеху» для подростков ЛайтStart для выпускников и другие.

В последнее время отмечается тенденция и у детей и взрослых, что во время работы, когда надо оценить свое состояние, дать обратную связь после занятия в контексте чувств – ответ на вопрос: «Что чувствуете?». Звучит как:

«Я ДУМАЮ, что мне хорошо». Десятилетние школьники на вопрос какие чувства они знают, могут ответить лишь «классно» или «плохо». Эмоции – сигнальная система. Подростки не умеют распознавать эмоции и их описывать! И этому причиной целый комплекс обстоятельств.

«Чувства – это дети потребностей», сказал Маршалл Розенберг[3]. Наши подопечные часто с рождения уже имеют дефицит удовлетворения потребности привязанности, безусловной любви. Позже, даже находясь уже в приемной семье, в безопасности, на ребенка современный мир накладывает отпечаток. В обществе происходит накопление и подпитка защитных состояний, гипертрофированное стремление защититься и утвердиться нарушает природу человека и правильное протекание первоочередных жизненных процессов. Роль СМИ в накоплении человеком отрицательных эмоций огромна. С экранов телевизоров на нас обрушивается волна информации о катастрофах, гаджеты затягивают в жестокую реальность.

Если мы вспомним пирамиду потребностей А. Маслоу, то легко можно понять, как и почему многие дети «уходят» в зависимое поведение. Наши потребности находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. У всех наших детей физические (находятся в основании пирамиды) и потребность в безопасности будем считать, что удовлетворены. Следующий уровень развития потребностей – социальные, которые включают в себя и потребность принадлежности, принятия группой уже реализуются не у всех: не все умеют знакомиться, налаживать контакты, т.к. часто в том числе и плохо различают эмоциональные состояния других людей. Лет с 11-12 общение является ведущим типом деятельности ребенка и если он не умеет общаться, не становится принадлежащим какой-либо группе, не владеет вариативными способами налаживания контактов, то его желание быть в группе не удовлетворяется, то он ищет другой, суррогатный способ удовлетворения потребности. Часто этим способом является употребление наркотиков, курение, распитие спиртных напитков. Так как не реализуется его потребность в принятии, то он и не переходит на следующую ступень развития потребностей – потребность в знаниях, достижениях, то есть ребенок не может и не хочет учиться!

Поэтому, работая по программе развития эмоционального интеллекта, мы решаем сразу комплекс задач: учим анализировать свои эмоции и причины их возникновения, описывать признаки своих характерных эмоциональных состояний, тренируются в распознавании эмоций других людей, узнать назначение и роль разных эмоций в жизни, узнают, как справляться с волнением на экзамене или гневом на окружающих, тренируются в управлении эмоциями других людей, осваивают техники расслабления и преодоления неприятных эмоций.

Не различая эмоции, не обладая способностью чувствовать невербальный язык человека, ребенок не учится сопереживанию, а сопереживание – основной механизм формирования и развития человека. Известный английский нейрофизиолог Чарльз Шеррингтон, лауреат Нобелевской премии, установил закономерность: первым возникает эмоциональное переживание, следом

происходят вегетативные и соматические изменения в организме. То есть, эмоции человека формируют образ его мыслей, от которых зависит физическое состояние и здоровье. Человечеству давно известно, что эмоции имеют прямое воздействие на здоровье, о чем свидетельствуют поговорки: «Все болезни от нервов», «Здоровье не купишь – его разум дарит».

Вы замечали, что мы по-разному себя ощущаем и ведем рядом с другими людьми? «Изменилось настроение», — говорим мы. На самом же деле меняется не только душевный настрой, но и физиология нашего организма, которая реагирует мгновенно. Необходимо уметь управлять своими эмоциями и бороться со стрессом и этому надо учить целенаправленно.

Представляю план программы, которая адресована подросткам 12-15 лет. Обучающиеся, поступающие на программу, приходят добровольно. Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом, проводятся по субботам – 1,5 часа каждое.

Таблица 1

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название модулей и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ	Самостоятельная работа	Формы контроля
1.					
1.1.	Знакомство.	1,5	беседа		анкета
1.2.	«Эмоция – я тебя знаю!?»	1,5	Игра «Монстрики чувств»		Маршрутный лист
1.3	«Социальные навыки»	1,5	Интерактивные упражнения	1	карточки
1.4	«Общение без насилия»	1,5	беседа	1	рисунок
1.5	«Конфликты»	1,5	тренинг		
1.6	«Чувства и наши потребности»	1,5	тренинг		эссе
1.7	Психологическая игра «Сказки для взрослых» автор Е.Иванова	1,5	групповая работа	1	Написание авторской сказки
1.8	«Я принимаю себя и других»	1,5	работа в парах	1	рисунок
1.9	Отношения и любовь	1,5	Изготовление кукол		
1.10	Способы саморегуляции	1,5	тренинг		
1.11	«Я до и после»	1,5			фотоколлаж
1.12	Ораторское мастерство	1,5			Видео-отзыв
1.13	Индивидуальное консультирование	10			
1.14	Семейный образовательный кинолекторий «Услышать своего ребенка»	2	дискуссия		
1.15	Написание заключений. Рекомендации родителям и опекунам	2			
Итого: 36		32		4	

Таким образом, мы сможем не только научить распознавать свои эмоции и улучшить навыки коммуникации школьников, но воспитывать уважение к чувствам других людей, своих родных, укрепим спектр ресурсов семьи.

Литература:

1. Леонтьев Д. Психология – наука о нарушениях? /Дмитрий Леонтьев/ Цит.[22.07.2010]Доступный из <http://positivepsychology.ru/history/leontiev_article.htm#more>
2. Пезешкиан Н. 33 и 1 форма партнерства / Носрат Пезешкиан: Пер.с нем.- М.: Институт позитивной психотерапии, 2005. – 288 с.
3. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. Издательство София 2009. – 272 с.

ПЕРВИЧНАЯ/ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КАК БАЗОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ПРОФОБРАЗОВАНИЯ (К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ)

*В.И. Носов,
кандидат педагогических наук,
высшая категория, педагог-психолог,
ГБПОУ «Ступинский техникум им. А. Т. Туманова»,
г. Ступино.*

Самое трудно – познать себя.
Фалес Милетский (VII – VI в. до н.э.)

Говоря о развитии личности, мы, наряду с достигнутыми результатами, большое значение придаём и сохранению здоровья, поскольку цель должна оправдывать средства. Почему мы говорим об этом, кажущемся самой собой разумеющемся обстоятельстве? Потому, что под «развитием» родители и педагоги, как правило, понимают обучение, которое для подростково-юношеского возраста - ведущая деятельность. Да, оно - неперенная составляющая развития в общеупотребительном смысле этого слова, и, даже при самых успешных обстоятельствах, есть труд и труд нелёгкий. Кроме обучения, ювенальный возрастной этап испытывает настоятельную необходимость в общении, а значит, в умелом выстраивании нового качества межличностных отношений, иных приёмов их построения, выработку «теоретического мышления и сознания» с «осознанным и критическим отношением к себе», желание и способность участвовать в общепольных производственных отношениях [7, 145]. На пути к этому возникает множество препятствий, преодоление которых и формирует психическую готовность. Однако образованность за счёт здоровья – нонсенс, и между взрослостью и

психической зрелостью не всегда можно поставить знак равенства. В реальной жизни случается так, что, «развивая», родители, педагоги и сами обучающиеся игнорируют социальные, психофизиологические возможности и ресурсы личности, не учитывают общие и персональные факторы риска. Увлекаясь поставленными целями, они не замечают, а то и умышленно создают чрезмерное психическое напряжение, не только снижающее эффективность развития, но ставящее в опасное положение здоровье трансформирующейся личности. Они рассчитывают на некие жизненные силы, на энергетический потенциал юности, не беря на себя труд измерить их соответствие с индивидуальными возможностями и обстоятельствами. Один из героев В. Шекспира, рассуждая о взрослении, о становлении зрелости, указывает на природу, инициирующую и поддерживающую это движение, этот драйв:

Природа, зрея, умножает в нас

Не только мощь и статность: с ростом храма

Растёт служенье духа и ума.

Этот природный естественный движитель, побуждающий к развитию и обеспечивающий жизненной энергией человеческое (и не только) существо, Э. Берн, вслед за Зеноном и Мерри Д., называет «физисом» [2, 98]. Физис, задающий вектор движения, обуславливающий развитие на уровне филогенеза, ставит перед психологом задачу оптимизации этого процесса на уровне онтогенеза, по возможности, обнаруживая, исключая (или ослабляя) факторы риска, заданные как «схемами общевозрастного развития», так и частными особенностями личности [7, 146]. Необходим учёт и социовременного контекста. Это и есть психологическое понимание того, что называют «развитием». Обеспечивается психологическое развитие, в частности, через профилактические программы. Вашему вниманию предлагается первичная/вторичная профилактика психического здоровья [1, 72-74 (лауреат); 4 (победитель – электронный диск)], выявляющая факторы риска и работающая с ними на уровне выравнивания и коррекции.

Прежде чем перейти к характеристике программы, в порядке перечисления укажем на особенности среднего профессионального образования как образовательной среды. Она моновозрастная и представлена старшим подростковым и юношеским возрастом. Педагоги, психологи, медики, социологи и родители подтвердят, что это самый напряжённый возрастной период из-за различного рода трансформаций на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. Пубертат, полоролевая самоидентификация, изменение семейного статуса (реакции эмансипации, группирования со сверстниками), переход от общего образования к профессиональному, включающий реальное знакомство с производственными отношениями, вхождение в социум с принятием на себя самостоятельности в выборе и ответственности за этот выбор – это далеко не полный перечень векторов новообразований. Необходимо отметить, что значительная часть родителей оказывается в это время не просто малоподготовленной к происходящему, что свойственно пусть в меньшей степени, но и другим возрастам, а и стремится устраниваться или наоборот занять директивную

позицию, ссылаясь в обоих случаях на то, что дети «стали взрослыми». Состояния протрации или крутого администрирования исключают родителей из круга «значимых других», «доверенных лиц», в результате - конфликт.

Специфичен и преподавательский состав системы профобразования, представленный в основном инженерами-производственниками с минимальным набором педагогической и тем более психологической подготовки.

С учётом перечисленного психологическое сопровождение оказывается наиболее востребованным, и это, как нельзя лучше, показывает наша профилактическая программа и её статический компонент – мониторинг. Наш опыт работы предлагает первичную/вторичную профилактику психического здоровья на уровне выравнивания и коррекции как часть превентивной психологии. Знакомя участников программы с их социовозрастными особенностями, мы выявляем и факторы риска, сопровождающие их, причём диагностика, хотя и ведётся в групповом формате, её результаты участники получают в индивидуальном варианте. Одновременно с этим выстраивается при обработке групповых результатов ежегодный **мониторинг факторов риска**. Так как используются общеизвестные методики обследования и численность контингента достаточная, можно утверждать, что результаты мониторинга валидны и верификационны.

Программа предусматривает системное, комплексное обследование личности с учётом, как уже отмечалось, возрастных новообразований и современных проявлений социокультуры, что позволяет с достаточной полнотой выявлять и нейтрализовывать факторы риска. Наглядное представление о наличии факторов риска даёт соответствующая таблица, непременно включающаяся в каждый годовой отчёт. Оговоримся, что таблица за 2017-18 учебный год, представленная в качестве примера, содержит показатели не по всем направлениям обследования, поскольку программа реализуется в течение нескольких лет обучения.

**Таблица факторов риска по темам программы
«Первичной/вторичной профилактики психического здоровья»**

№/№	Тема	Фактор риска	Массив
1	Формирование запроса.	42,2 (49)	77/39=116
2	Ретро- и перспектива обучения: РС ПС Итого:	17,4 (20) 23,5(27) 40,9 (47)	76/39=115
3	Отношение к обучению: мотивация (НУ) адаптация (НУ) самооценка (неадекватная)	21,7 (23) 9,4 (10) 37,7 (40)	72/34=106
4	Аддиктивное поведение (предрасположенность).	32,3 (31)	69/27=99

№/№	Тема	Фактор риска	Массив
5	Акцентуация характера КВН)	10,0 (12)	62/15=77
6	Экспресс- самооценка (показатели по базовым характеристикам). В Я-реальном (перигей): ум характер здоровье счастье d (наибольший) Я-реального и Я-идеального ум характер здоровье счастье	28,9 (29)* 26,8 (23)* 18,2 (18)* 27,1 (27)* 19,9 (21)* 18,1 (19)* 26,6 (27)* 35,4 (37)*	60/26=86
7	Экстернальность /интернальность. Л.К. (КВН).	12,8 (10)	53/25=78
8	Социальная сеть	-	58/32=90
9	Межличностные отношения: общий показатель	29,5 (28)	70/25=95
10	Позиционирование (НУ)	94,4 (82+2 уход)	55/24=89
11	Профориентация: ОВПМ** МПВ*** Наклонность к ФО****	15,4 (10) 12,3 (8) 23,1 (15)	46/19=65
12	Психосексуальный профиль (проблемные значения).	100,0 (22)	0/22=22
13	Полоролевая самоидентификация	10,6 (5)	33/14=47
14	Ретро- и перспектива продолжительности жизни (инф. +тяжк. м/о).	М – 66,7(26) Ж – 60,0 12) Общ. – 64,4 (38)	39/20=59
15	Предприниматель (НУ – 16>0).	5,0 (4)	59/21=80
16	Слушание (НУ – 55>).	15,3 (11)	53/19=72

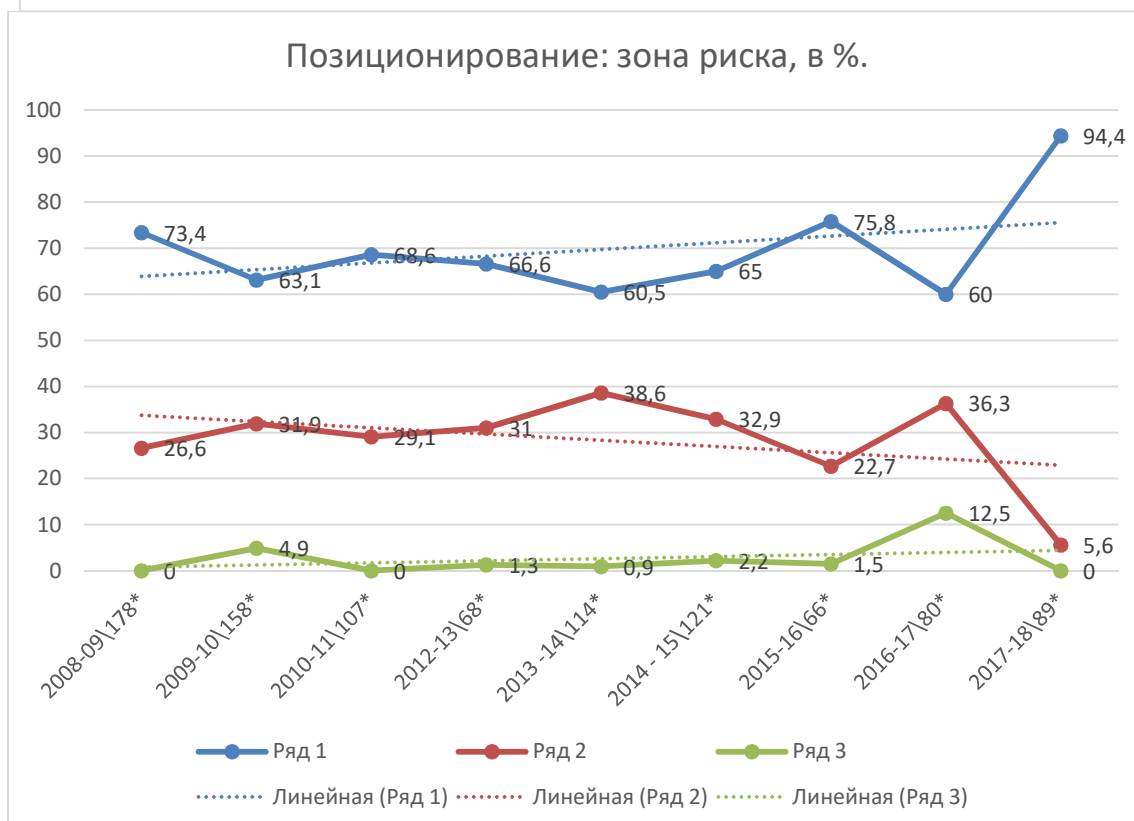
*в экспресс-самооценке в скобках – количество суждений. По базовым показателям их, как правило, разное количество.

**ОВПМ – отсутствие профманёвра.

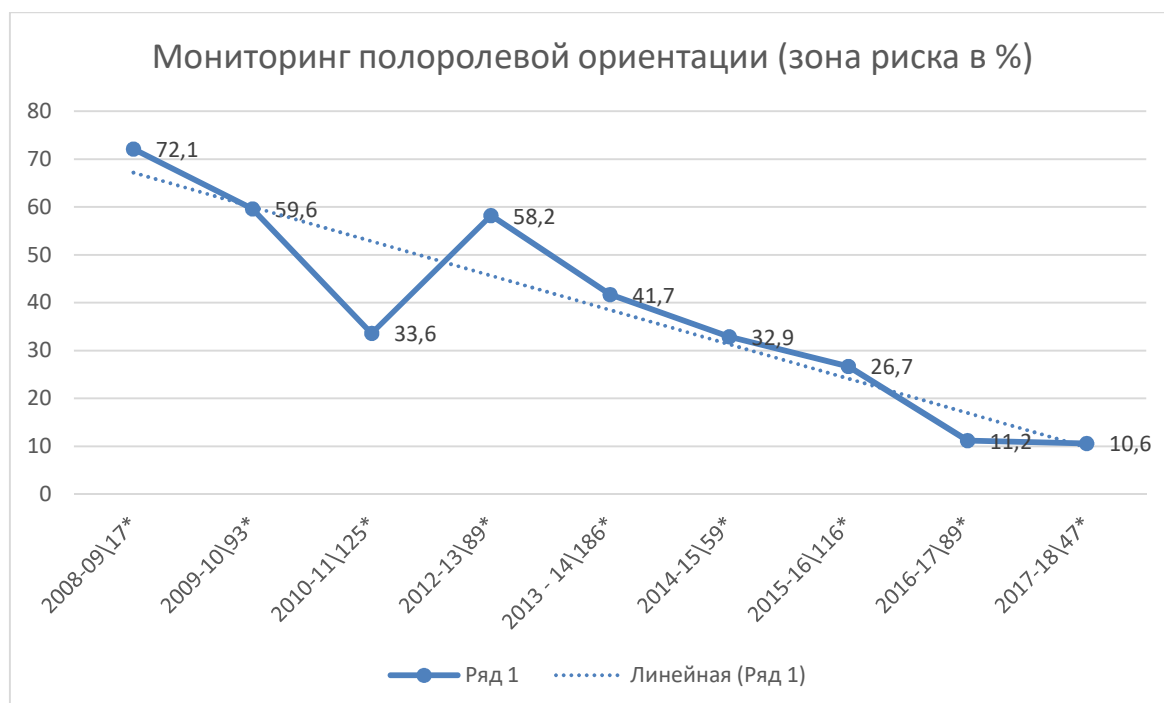
*** МПВ – множественность профессиональных выборов.

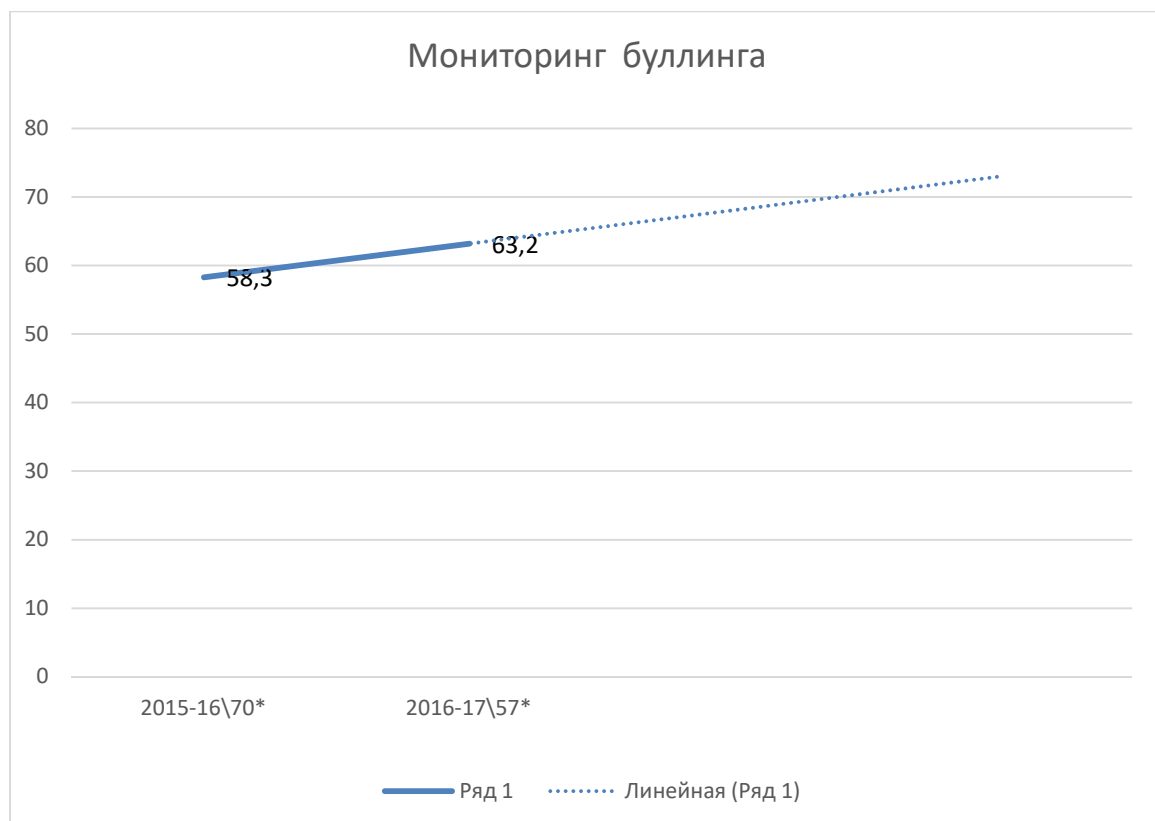
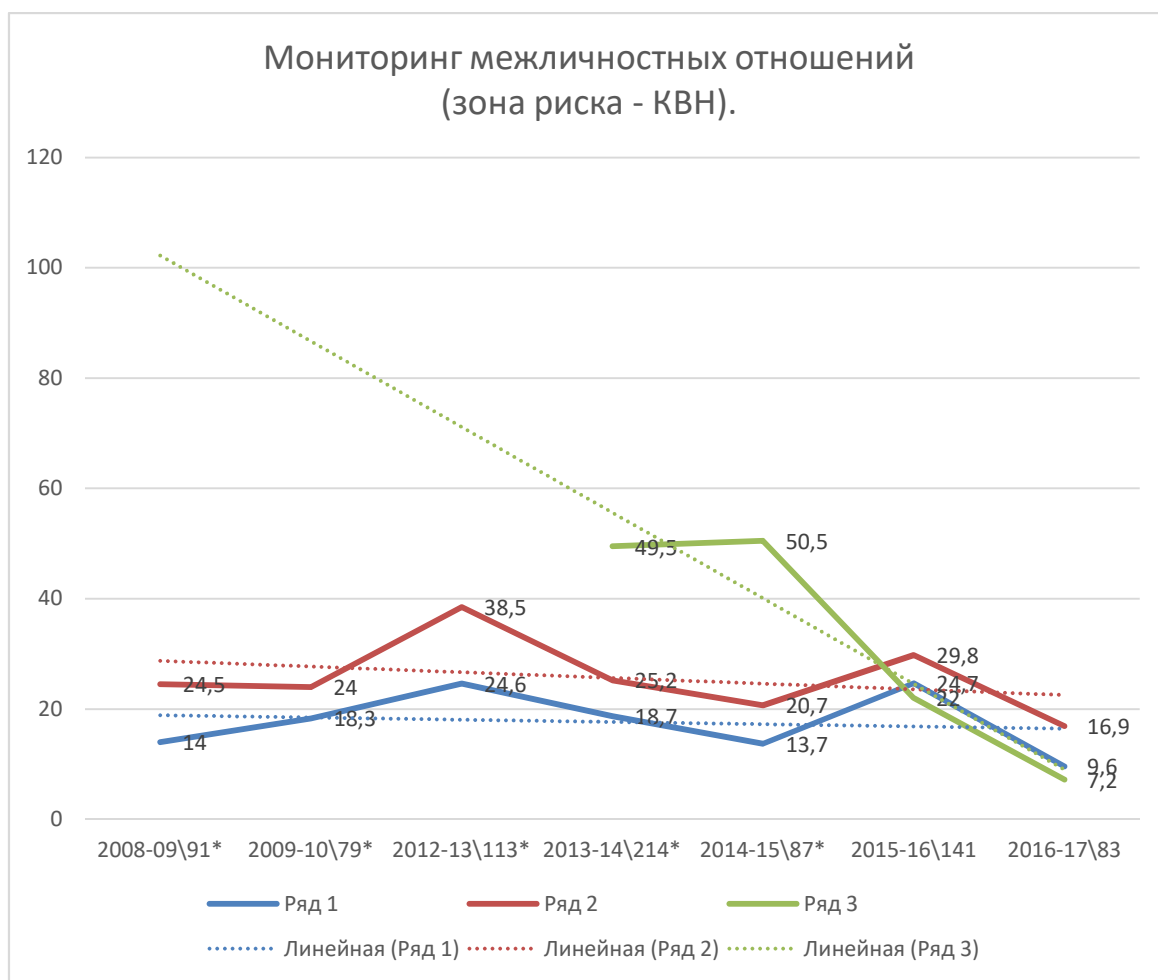
****ФО – фатическое общение. Сюда же «ноль выборов».

Результаты же за каждый год, представленные в таблице факторов риска, отслеживаются графиками по отдельным направлениям.



- Численность выборки.
- Ряд 1 – низкий уровень позиционирования.
- Ряд 2 – средний уровень позиционирования.
- Ряд 3 – высокий уровень позиционирования.





Представленная таблица и графики указывают на следующее:

1) Комплексность как «необходимость широкого психологического обследования» [3, 63] включает познавательную, эмотивную и поведенческую сферы личности что важно не только для выявления факторов риска (пускового механизма дезадаптации), но и для последующей работы по устранению проблемы, смотрите, например, программу Сироты Н. А., Ялтонского В. М. по коррекции разных видов зависимостей [6];

2) факторы риска имеются (при групповой диагностике) по всем сферам, что позволяет определить не только группу риска, но и каждому респонденту, входящему в эту группу, обозначить «характерологические особенности личности» [7, 147], когда «возрастные особенности личности выступают в форме индивидуальных вариантов» [7, 145] (кто предупреждён, тот вооружён!). При этом последующая групповая консультация проблемным респондентам на уровне коррекции, а остальным – на уровне выравнивания указывает коппинг-стратегии и альтернативные решения;

3) системность психологической работы (около 15 встреч в формате психопрактикумов за 2,5-3 года) формирует у клиентов, наряду с психологической культурой, представление о подводных камнях на пути развития (факторы риска), о необходимости рефлексивного поведения, формирует элементы «саногенного» [5] поведения закладывает представление об интроспекции, знакомит с базовыми принципами психологической работы (Не вреди!», добровольность и конфиденциальность общения и др.), тренирует общение в ситуации отсутствия силовой позиции, паритетных отношений, умение (при необходимости) не оценивать, не советовать и т. д.;

4) даёт представление о латентности психических проблем, их взаимозависимости, о «пусковом механизме» трудностей, возникающих по ходу обучения, общения, выбора профессии, идентификации по полу, одним словом – взрослении. Здесь же следует упомянуть о пролангированности психологической работы, напоминающей в медицинской практике постановку капельницы;

5) системность, комплексность и представление о факторах риска помогают сформулировать запрос к психологу, принять условия его переформулировки в случае необходимости.

Трудно однозначно ответить на вопрос, что представляет собою «здоровый образ жизни»? Для одних - это некий ориентир, соотносясь с которым человек принимает те или иные решения. Для других это поступки, «правила», «образ жизни». Для третьих – это нечто искусственное, надуманное, очень условное или даже вовсе необязательное. Но несомненно, что существует здоровье соматическое (телесное) и психическое, что они неразрывно связаны. Отсюда психосоматика, холический подход к здоровью и его поддержанию. Несомненно также, что превентивная психология – неременная составляющая работы по здоровьесбережению, и осуществляться эта работа может в том числе и по предлагаемой нами программе, которая на основе выявления факторов риска проводит выравнивание и коррекцию личности.

Литература:

1. Сборник программ победителей VI Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы». М., 2014 г.
2. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. Изд. Международный фонд истории науки. С-П., 1991 г.
3. Бурменская Г.В., Карабанова О.Д., Лидерс А. Г. Возрастно-психологическое консультирование. МГУ, 1990 г.
4. Международный/всероссийский образовательный конкурс профессионального мастерства «Профессиональная помощь логопеда и психолога». (НОУ дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр» «Cognitus», 2015 г.
5. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М., Просвещение, 1991 г.
6. Сирота Н.А., Ялтонский В. М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. М., 2004 г.
7. Снегирёва Т. В. Старший возраст. // В Рабочая книга школьного психолога. Под ред. Дубровиной И. В. М., просвещение, 1991, с. 145-162.

УРОК ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ В 3-М КЛАССЕ ПО ТЕМЕ: "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"

*А.Н. Бирюкова,
первая квалификационная категория,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Фруктовская средняя общеобразовательная школа имени Героя
Российской Федерации Малочуева Олега Григорьевича"*

Цель: продолжение работы над правилами сохранения и укрепления здоровья

Задачи:

- познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни;
- формировать убеждения о здоровом образе жизни и о здоровье, как самой главной ценности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены и труда по самообслуживанию
- развивать речь учащихся, творческие способности;
- воспитывать человека, который умеет заботиться о своём здоровье.

знать: о том, что здоровье включает в себе двигательную активность, правила личной гигиены и гигиену питания; о необходимости закаливания организма;

уметь: правильно распределять время работы и отдыха.

дать представление о вредных привычках..

Планируемые результаты:**Регулятивные УУД:**

- уметь самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УУД:

- уметь ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи, сравнивать, анализировать.

Коммуникативные УУД:

- осваивать правила работы в паре, воспроизводить и применять правила работы в паре, передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи;
- уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

Личностные УУД:

- положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ;
- мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.

Тип урока: комбинированный.

Методы обучения: наглядно – образный; словесный; частично – поисковый.

Формы организации познавательной деятельности:

Фронтальная.

Индивидуальная.

Групповая.

Оборудование:

- компьютер, проектор;
- экран;
- презентация “Здоровый образ жизни”;
- карта города Здравейска, у каждого ученика на парте учебник и рабочая тетрадь “Мир вокруг нас – 3 кл.” (автор А.А.Плешаков);
- костюм доктора Пилулькина.

Ход урока**1. Организационный момент.**

— Здравствуйте, ребята! Какое у вас сейчас настроение? Я, надеюсь, что у кого оно грустное - станет радостным, а кого хорошее - станет еще лучше. Давайте друг другу улыбнемся и пошлем только добрые пожелания.

— Ребята, при встрече мы всегда приветствуем друг друга, а кто из вас знает, что означает слово «здравствуйте»? (Ответы учащихся.)

— А у нас сегодня не простой урок, а урок путешествие в страну Здоровья.

Начинается урок.

Он пойдет ребятам в прок.

Постарайтесь всё понять,

Учитесь тайны открывать.
Мы будем веселиться
И многому учиться
Как нам крепенькими быть,
Как здоровье сохранить.

2. Сообщение темы и цели урока.

Сегодня на уроке продолжим разговор о правилах сохранения и укрепления здоровья. На уроке мы попытаемся расширить ваши знания и сформировать понятие о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни, выделим компоненты здорового состояния человека, познакомимся с некоторыми правилами, которые помогут нам сохранить своё здоровье.

Тема урока: Здоровый образ жизни. (Слайды 1,2)

Учитель. Мы будем путешествовать по городу Здоровейску и узнаем, каковы же правила здорового образа жизни.

(На доске карта города Здоровейска со станциями)



Работа над темой урока.

1 станция “Чистюлькино”.

Учитель. Чистота – залог здоровья. Кто этого не знает? Но все ли выполняют правила личной гигиены? Что такое гигиена? (вешаю табличку на доску). Что значит соблюдать правила личной гигиены? Об этом мы поговорим на станции “Чистюлькино”. А сейчас встречайте гостя, который пришел к нам.

Пилюлькин

Здравствуйте, ребятки,
Принёс я вам загадки.
Про разные предметы,
Для личной гигиены,
Которые уж очень,
Для всех для нас важны.
Кто отгадает быстро,

Вы руку поднимите,
И для всех для нас
Отгадку скажите.
Трудно будет – я подсказу,
А кое – что и покажу.

(Пилюлькин загадывает загадки и показывает предметы – отгадки).

Костяная спинка, жёсткая щетинка,
С мятной пастой дружит, нам усердно служит. *(Зубная щетка))*

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке
И пока гуляла, спинка розовою стала. *(Губка)*

Плещет тёплая волна в берега из чугуна.
Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? *(Ванна)*

Зубастая пила в лес густой пошла.
Весь лес обходила, ничего не спилила. *(Расчёска)*

Вафельное и полосатое, гладкое и лохматое,
Всегда под рукою – а что это такое? *(Полотенце)*

А что было! А что было! Мама речку в дом пустила.
Речка весело журчала, мама в ней бельё стирала.

А потом, а потом ... я купался под дождём! *(Душ)*

- Молодцы, ребятки!

Отгадали все загадки.

Загадки мудрёные,

Но и вы, ребята, смыслённые.

Учитель. С каким же первым правилом здорового образа жизни мы познакомились?

“Соблюдайте чистоту» слайд №3

- А теперь прочитаем вывод в учебнике *(стр.150).*

Физминутка.

Одолела нас дремота,
Шевельнуться неохота.
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз, потянись,
Окончательно прогнись.
Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

Продолжение работы над темой урока.

2 станция “Лакомка”.

Учитель. Одной из основ здорового образа жизни является здоровое питание.

Ученик. Ребята, я хочу у вас спросить: какое питание можно считать здоровым? *(Ответы детей)*

- Посмотрите на таблицу *(Слайд 4 и 5):*

<i>Разнообразное</i>	<i>Однообразное</i>
Богатое фруктами и овощами	Богатое сладостями
Регулярное	От случая к случаю
Без спешки	Второпях

- Прочитайте записи на каждой строчке. *(Дети читают).*

- А теперь, используя таблицу, продолжите предложение: “Здоровое питание должно быть ...” *(Дети заканчивают предложение, читая слова 1-го столбика таблицы). прочитаем на стр. 151*

- Почему нельзя питаться от случая к случаю?

- Как вы понимаете значение слова “второпях”?

- А почему пища не должна содержать много сладостей?

Учитель. Совершенно верно. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов. И это действительно так.

- А сейчас перед нами выступит Доктор Пилюлькин.

Пилюлькин. Кариес – это болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Это разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь называли костоедой, потому что происходит постоянное разрушение, как бы поедание зуба. Конечно, совсем отказываться от сладкого не нужно. Просто есть сладости нужно в небольших количествах во время основного приёма пищи. Лечение зуба практически безболезненно, если кариес только начинается. Поэтому, при малейших признаках кариеса обращайтесь к стоматологу.

ИГРОВАЯ ЧАСТЬ.

(Два ученика читают советы “Как ухаживать за зубами”).

1-й ученик.

Вам, мальчишки и девчонки.

Приготовили совет мы.

2-й ученик.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

1-й ученик.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

2-й ученик.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

1-й ученик.

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем не вкусный,
Лучше ешьте шоколад.
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Дети. Нет, нет, нет!

2-й ученик.

Говорила маме Люба:
- Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы
Дырка в каждом, в каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?
Молодчина Люба?

Дети. Нет!

1-й ученик.

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики.
Это правильный совет?

Дети. Нет!

2-й ученик.

Ох, неловкая Людмила
На пол щётку уронила.
С пола щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.
Кто даст правильный совет?
Молодчина Люда?

Дети. Нет!

1-й ученик.

Навсегда запомните,
Милые друзья,
Не почистив зубы,
Спать идти нельзя.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

2-й ученик.

Зубы вы почистили
И идёте спать.
Захватите булочку

Сладкую в кровать.
 Это правильный совет?
Дети. Нет!

1-й ученик.
 Запомните совет полезный,
 Нельзя грызть предмет железный.
 Если мой совет хороший,
 Вы похлопайте в ладоши.

2-й ученик.
 Чтобы зубы укреплять,
 Полезно гвозди пожевать.
 Это правильный совет?

Дети. Нет!
1-й и 2-й ученики (хором).
 Вы, ребята, не устали,
 Пока мы здесь стихи читали?
 Был ваш правильный ответ,
 Что полезно, а что нет.

И.И.Савчук

3 станция “Режимная”.

- А теперь прочитаем следующее правило здорового образа жизни (*открывается карточка с записями: “Соблюдай режим дня”, “Сочетай труд и отдых”*).слайд №(режим дня)

Правило, которое должен соблюдать человек, который стремится сохранить свое здоровье, приучить себя к порядку и дисциплине – это соблюдение режима дня. Режим – это распорядок дел в течение дня. При составлении режима дня необходимо, чтобы учеба, работа сменялась отдыхом.

Ученица читает стихотворение, одновременно демонстрируются слайды из презентации с фотографиями ученицы.

Стихи о человеке и его часах.

Кто жить умеет по часам,
 И ценит каждый час,
 Того не надо по утрам
 Будить по 10 раз (слайд 5).

И он не станет говорить,
 Что лень ему вставать,
 Зарядку делать (слайд 6), руки мыть (слайд 7)
 И застилать кровать (слайд 8).

Успеет он одеться в срок (слайд 9),
 Умыться (слайд 10) и поесть (слайд 11).
 Успеет в школу он дойти (слайд 12)
 За парту в школе сесть (слайд 13).

С часами дружба хороша!
 Работай, отдыхай (слайд 14).

Уроки делай не спеша (слайд 15)

И книг не забывай (слайд 16).

Чтоб вечером, ложась в кровать (слайд 17),

Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:

- Хороший был денёк! (слайд 18)

С.Баруздин

Учитель. Одним из правил здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Но соблюдать режим дня нужно правильно. Как вы думаете, что это значит? (*Дети отвечают*)

- Давайте прочитаем вывод в учебнике (стр. 151).

Глаза – главные помощники человека. Посмотрите друг другу в глаза – они у вас веселые, чистые. А какого цвета глаза у вашего соседа? А какие правила нужно соблюдать, чтобы не испортить зрение? (не читать лежа, смотреть телевизор и играть на компьютере не больше 15 минут подряд, делать перерывы в чтении книги, делать зарядку для глаз, не баловаться острыми предметами, быть осторожным в работе)

Зарядка для глаз.

Продолжение работы над темой урока.

4 станция “Спортивная”.

— Назовите четвёртое правило. (Больше двигайся.) (Слайд 21 и 22.)

- Ребята, кто из вас занимается спортом? Чем можно заниматься у нас в деревне?

(Можно кататься на велосипеде, кататься на роликах, играть в футбол, волейбол, заниматься бегом, заниматься на турнике, играть в теннис и т.д.) (Слайд 15, 16.))

А главное – делать зарядку, чтобы ваш организм стал крепким и сильным, а главное – здоровым.

Какие пословицы о спорте вы знаете? (Ответы детей.).

— В здоровом теле – здоровый дух.

— Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

— Если хочешь быть здоров – закаляйся!

— Движение – это жизнь!

- Почему малоподвижный образ жизни вредит здоровью? (Ответы учащихся)

— Как вы думаете, какую пословицу можно выбрать как девиз нашей жизни?

Человек должен выбрать для себя девиз: "Движение – это жизнь".

— Эти правила нужно запомнить.

Учитель. Для чего нужно заниматься физкультурой?

- Какие вы знаете виды спорта, укрепляющие здоровье детей и взрослых?

(*Чтение вывода на страницах 155-156 и правила на карточке “Больше двигайся!”*)

— Назовите **пятое** правило. (Не заводи вредных привычек.) (Слайд № вредные привычки.)

5 станция “Осторожная”.

Учитель. На этой станции мы поговорим о вредных привычках, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье человека. Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков. Ребята подготовили сообщения о вредных привычках

1-й ученик. “Курение – опасно для вашего здоровья”.

- Курение очень вредно для лёгких, да и для всего организма. Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – никотин и ещё много других вредных веществ. У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

2-й ученик. “О вреде алкоголя”.

- Спирт (алкоголь), который содержится в спиртных напитках, при неумеренном употреблении вызывает заболевания желудка и других органов, нарушает работу всего организма. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.

3-й ученик. “Никогда не прикасайся к наркотикам!”

- Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотики раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества.

Учитель. Какие вредные привычки разрушают здоровье?

(Дети отвечают).

- Чтение вывода (стр. 157).
- Чтение правила *(открывается карточка с записью “Не заводи вредных привычек”)*.

Закрепление.

Работа в рабочей тетради (стр. 66 №1).

Подведение итогов.

Учитель. Наше путешествие подошло к концу. Подведём его итоги.

- Что значит вести здоровый образ жизни?(постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья)

- Перечислите главные правила здорового образа жизни.

Слово Пилюлькина

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,
 Каждый раз перед едой,
 Прежде, чем за стол садиться,
 Руки вымойте водой.
 И зарядкой занимайтесь
 Ежедневно по утрам,
 И конечно, закаляйтесь.
 Это так поможет вам!
 Свежим воздухом дышите
 По возможности всегда,
 На прогулки в лес ходите,
 Он вам силы даст, друзья!

Домашнее задание.

Учебник стр.154-157, нарисовать рисунок на тему “Здоровый образ жизни”.

Оценивание уч-ся.(оцениваю детей)

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать.

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы, до свиданья!

- Приложение.
- Презентация.

Литература:

1. А.А.Плешаков, учебник “Мир вокруг нас – 3 кл.”, Москва, издательство “Просвещение”, 2005 г.
2. О.В.Павлова “Тематические классные часы в начальной школе”, Волгоград, издательство “Учитель”, 2007 г.
3. С.А.Шин “Сценарии школьных праздников”, Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2001 г.

ПРИШКОЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ, КАК ПЛОЩАДКА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ТОЛЕРАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ. ПРОЕКТ «ПОЛЕЗНОЕ ЛЕТО»

Л.В.Белозерова,
директор Раменской школы-интерната,
С.Ю. Заикина,
учитель начальных классов Раменской школы-интерната,
Е.Н. Семенова,
руководитель службы сопровождения,
психолог-логопед Раменской школы-интерната

Летний период предоставляет возможность использовать уникальные по многогранности воздействия естественных оздоровительных факторов, для чего необходимо создать подчас минимальные дополнительные условия, прежде всего, организационного характера.

Детский пришкольный лагерь осуществляет свою деятельность согласно законодательству Российской Федерации, организации детского отдыха и оздоровления детей. Основой функционирования детских оздоровительных лагерей выступает оздоровительно-воспитательной деятельность, а ее специфика выражается в направленности на содержательное наполнение свободного времени детей, восстановление израсходованных в период обучения сил. Педагогическими ориентирами в организации свободного времени детей в каникулярный период являются идеи гармоничного соединения, сочетание коллективистских начал и бережное отношение к каждому ребенку, гуманистическая направленность воспитания.

В модели воспитательной деятельности детского лагеря главным является ребёнок. Он – субъект собственной жизни и творит её, постепенно постигая ценность своей индивидуальности в контексте социально-преобразующей деятельности. Именно поэтому любое действие, организуемое педагогом, должно представлять собой единство открывающихся перед ребёнком социальных ценностей, преобразуемых в его личностный смысл, и активное взаимодействие, с окружающей действительностью.

Таким образом, цель воспитательной деятельности в детском лагере сегодня – формирование ценностного отношения к окружающему миру и себе, которое вырабатывается в ходе взаимодействия с ним и педагогом как представитель мира взрослых должен способствовать такому взаимодействию. Поэтому детский лагерь является удобной площадкой для реализации многих проектов, в том числе направленных на формирования бережного отношения к себе и своему здоровью, толлерантному поведению с окружающими.

Мы предлагаем Вам ознакомиться с проектом «Полезное лето», и рекомендациями по проведению профилактических мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни и толерантного

поведения детей, пребывающих в детском пришкольном лагере, которые были реализованы на территории Раменской общеобразовательной школы-интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Социальная значимость проекта обусловлена сложным контингентом детей поступающих в школу-интернат и необходимость обучения навыкам здорового образа жизни и расширение приемов педагогического воздействия для достижения полноценного развития личности при профилактической работе.

Проект прост и может быть использован на любой оздоровительной площадке, наполнен любым познавательным и интересным материалом социально-педагогической направленности. Необходимо чтобы дети во время летних каникул были не одни и заняты интересным, активным, а вместе с тем и полезным отдыхом. Наш проект очень понятен детям, и наиболее актуален в летний период, когда дети свободны от занятий.

Рекомендации и мероприятия, которые мы предлагаем Вашему вниманию могут быть предназначены для социальных педагогов, учителей, воспитателей учреждения при организации и проведения летних площадок на базе любого образовательного учреждения.

Мероприятия в период летних каникул следует рассматривать как один из важнейших этапов оздоровления детей в течение года. Наша основная цель - организация содержательного досуга и формирование ЗОЖ детей в период летних каникул.

Задачами являются:

- воспитывать культуру здоровья;
- создавать условия для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни;
- учить детей использовать полученные на мероприятиях знания и умения в повседневной жизни.

Наши мероприятия помогут Вам рассмотреть актуальные вопросы на площадке лагеря. При необходимости мероприятия можно заменять на необходимые. Как проводить профилактические мероприятия на площадке пришкольного лагеря?

Рекомендации педагогам по организации мероприятий. Ваша роль как педагога – «ведущего».

Группа не может автоматически функционировать эффективно, ее нужно «вести». «Ведение» (способствовать в достижении цели) может быть описано как сознательный процесс помощи группе в достижении своих задач.

Вот некоторые из навыков, которыми должен владеть педагог-«ведущий»: слушать — внимательно; Наблюдать — способность видеть, что происходит; понимать невербальные знаки, объективно наблюдать за группой; чувствительность и эмпатия — способность понимать информацию, выраженную неявно; видеть проблемы глазами членов группы, понимать их чувства, идеи и ценности; диагностировать — способность определить проблему, выбрать определенные вмешательства и действия; быть готовым к поддержке и поощрению — способность выражать вербально и невербально

поощрение, одобрение, признательность и заботу; бросать вызов — способность к конфронтации, несогласию, к тому, чтобы остановить процесс, не будучи при этом грубым; открытость — способность начать диалог, получать обратную связь и быть готовым к исследованию, обсуждению чужих отношений, ценностей и идей и изменению их, если это необходимо; моделирование — способность участвовать в работе группы и быть частью группы, реагируя спонтанно, а не выступая экспертом (всезнайкой).

Во время проведения мероприятий:

1. Добейтесь, чтобы отвечали все участники, а не только одни и те же дети.

2. Когда команды отчитываются, у каждой из них спрашивайте только один ответ и передвигайтесь от одной команды к другой так, чтобы не было команды, которая могла бы использовать предшествующие ответы.

3. Когда участники поднимают вопросы, которые прерывают ход мыслей, отвечайте, если это можно сделать быстро (ответить коротко).

Когда вы видите, что «теряете группу» (посторонние разговоры, скука, отвлечение), это может быть знаком того, что вы не смогли связать между собой знания, отношения и навыки, и занятие превратилось в лекцию. Задайте вопрос, основанный на том, что вы только что рассматривали, и разбейте группу на подгруппы для обсуждения в течение 2-3-х минут и отчета об этом. Методы и приемы при проведении мероприятий: диспуты, брифинги, акции, дискуссии, мастерские. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой мероприятий. Занятия с элементами тренинга для моделирования навыков поведения. Используемые нами технологии: арт-технологии; мультимедийные технологии; здоровьеразвивающие технологии и т.д. Чтобы понять какой метод использовать, полезно продумать, какой метод хорош для повышения уровня знаний, какой — для повышения уровня осведомленности, а какой — нужен для развития практических навыков. Нами разработан минимум мероприятий которые могут войти в содержание вашей программы «Полезное лето»: акция «Психологический тренинг с элементами музыкотерапии и приемами релаксации «Волшебный цветок» или поговорим о доброте. Брифинг «Права и ответственность ребенка» Психологическая акция «Волшебная шкатулка» создание благоприятного климата в коллективе и развитие познавательного интереса.

Тренинг с использованием элементов сказкотерапии, направленный на сплочение коллектива под девизом «Дружная семья». Акция: «Здоровым быть здорово!» направленная на формирование здорового образа жизни. Акция «Полезное питание» направленная на формирование у детей правильного отношения к продуктам и питанию. Занятие с элементами тренинга «На спине у Бегемота» с использованием элементов сказкотерапии. Дискуссия «До чего дошел прогресс...». Тематический Брейн-ринг. «Мобильный телефонЧИК» (профилактическая работа о зависимости от мобильного телефона). КВН «Мы — за здоровый образ жизни!». Формирование бережного отношения к своему здоровью и положительного отношения к здоровому образу жизни. Пропаганда здорового образа жизни в практической и художественной форме. Воспитание

интереса к физической культуре и спорту. Программа проекта рассчитана на 10 мероприятий. Количество занятий зависит от запроса администрации. В проекте приняло участие 56 человек (дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды присутствующие на летней оздоровительной площадке Раменской школы – интерната из них- 50 обучающихся, 6 человек - педагоги). Материально-техническое обеспечение проекта позволило сделать мероприятия более интересными. Эффективность помощи данного проекта позволила проследить и сформировать установку на здоровый образ жизни детей, активно и полезно провести время на летней площадке. Обратит внимание на формирование правильных установок в процессе социализации. Сформировать толерантное поведение в среде сверстников. Желаем успехов в работе и надеемся, что Ваше лето в следующем году будет полезным. Надеемся, что наш опыт поможет Вам в организации не только активного, но и полезного отдыха детей!

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ ПЕСОЧНОЙ ИГРОТЕРАПИИ

*С.В. Воронкова,
воспитатель высшей категории,
МБДОУ «Детский сад № 6» г. Кашира*

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда!!!
Конфуций*

Одной из главных задач, на которую направлен ФГОС ДО, является забота о сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится все более значимым, потому что психическое здоровье является важной предпосылкой здоровья физического.

Психическое здоровье дошкольника ассоциируется со счастьем, добром, красотой, с весёлым, хорошим настроением. Здоровый ребенок – это дружелюбный, веселый, активный, самостоятельный, уверенный, открытый, любознательный ребенок.

Мой интерес к проблеме психического здоровья, в том числе и эмоционального благополучия, вызван тем, что с каждым годом появляется все больше детей с отклонениями в эмоциональной сфере. Это и гиперактивные дети, дети с повышенным чувством тревожности, чувством страха, агрессивные, конфликтные, застенчивые дети и т.д.

Для маленького ребенка характерно находиться в «плёну эмоций», потому что он не может управлять ими. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. Начиная развивать эмоциональную сферу в детстве, мы помогаем ребенку научиться преодолевать барьеры в общении, лучше понимать себя и других, создаем возможность для самовыражения. Все это поможет ребенку адаптироваться к непростым условиям жизни в современном обществе.

Дети не всегда способны осознать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Столкнувшись с этой проблемой в своей практике, у меня, как у педагога, возникли вопросы, связанные с развитием эмоциональной сферы ребёнка, его творческих способностей, с поиском новых эффективных методов и приемов, способствующих улучшению психического здоровья дошкольников. Я считаю, что эмоциональная сфера не терпит стандартных подходов.

Уникальный метод естественного раскрытия личности, который с успехом применяется психологами и педагогами и который привлек мое внимание – методы арт-терапии.

Уверена, арт-терапия и ее применение имеет перспективы в современных образовательных условиях: максимальная адаптация к обучению в начальной школе, снижение стрессовых нагрузок при выполнении дошкольниками и младшими школьниками учебных заданий, релаксация детей, создание на базе детского сада или школы кружков, внеурочной деятельности по рисованию мандал, созданию масок, реализация методов арт-терапии в библиотерапии и драматерапии, пескотерапии.

Мною была поставлена трудная, но разрешимая задача. Помочь детям разобраться в сложном мире взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, научить их вступать в контакт и активно в нем участвовать, внимательно слушать, использовать мимику и жесты для более эффективного выражения своих мыслей.

В своей работе я стала применять *песочную игротерапию*. Песочная игра для детей — это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство. Песочная игра дает ему возможность не только перенести свои переживания в ящик с песком и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать. Использование кинетического песка способствует коррекции ассоциального поведения у дошкольников, снятию симптомов тревожности, гиперактивности, замкнутости, формированию умения выражать чувства, повышению самооценки и формированию уверенности в себе. Кинетический песок развивает мелкую моторику рук, благоприятно влияет на тактильные ощущения, а также успокаивает и расслабляет мышцы рук. Правильно подобранные игры и упражнения с песком способствуют снятию психоэмоционального напряжения, а также развитию межполушарного взаимодействия.

Дети должны быть такими на выходе из детского сада, чтобы они не чувствовали себя в первом классе невротиками, а способными спокойно приспособиться к школьным условиям и успешно усваивать образовательную программу начальной школы. Моя задача как педагога - эмоционально, коммуникативно, физически и психически развить ребенка. Сформировать устойчивость к стрессам, к внешней и внутренней агрессии, сформировать способности, желание учиться.

Считаю, что проблему психического здоровья дошкольников и его сохранения надо решать системно и обязательно с ранних лет жизни дошкольника. Потому что психологическое здоровье дошкольника, а именно эмоциональное благополучие – обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне ее.

МИОГИМНАСТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Н.А. Десинова,
учитель – логопед,
МБДОУ ЦРР - д/с №1 "Муравейник"*

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

В процессе коррекционной **работы логопеда** возрастает социальная и **педагогическая** значимость сохранения **здоровья детей**.

Дети с речевыми недостатками, особенно дети с речевым заключением ОНР, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям **физического и нервно-психического здоровья**.

Особенности физического развития:

- нарушение дыхания и голосообразования;
- нарушения общей и мелкой моторики;
- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;
- повышенная утомляемость;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;

- нарушение темпо-ритмической организации движений.

Особенности психического развития:

- нарушения оптико-пространственного праксиса;
- неустойчивость внимания;
- расстройство памяти (особенно слуховой);
- несформированность мышления.

Из особенностей вытекают задачи по развитию данных процессов, которые решаются логопедом на индивидуальных и подгрупповых занятиях совместно с коррекцией речевых нарушений. **А использование здоровьесберегающих технологий** способствует интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата в более короткие сроки.

В своей практической деятельности мы применяем следующие **здоровьесберегающие технологии**:

- артикуляционная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- су-джок терапия;
- дыхательная гимнастика;
- динамические паузы;
- релаксация;
- песочная терапия;
- фонетическая ритмика.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР.

Артикуляционная гимнастика является неотъемлемой частью занятий, регулярное ее выполнение помогает:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

В последние годы проблема логопедической коррекции дефектов звукопроизношения у детей, имеющих зубочелюстные аномалии, стоит достаточно остро. Увеличивается количество детей, у которых нарушения звукопроизношения обусловлены анатомическими дефектами органов артикуляции. Использование только традиционного комплекса артикуляционной гимнастики в данном случае малоэффективно.

Практика показывает, что необходимо включать в работу дополнительные упражнения для развития мимических и жевательных мышц лица, используемых при коррекции дизартрии, а также элементы миогимнастики.

Миогимнастика - это гимнастика для недостаточно или неправильно функционирующих групп жевательных и мимических мышц, разработанная ортодонтами в целях формирования и нормализации функций мышц челюстно-лицевой области и ротовой полости.

Миогимнастика используется при:

- зубочелюстные аномалии;
- укорочении подъязычной связки;
- пониженном тонусе мышц артикуляционного аппарата;
- нарушении функции дыхания;
- нарушении функции глотания;
- нарушении функции жевания.

Миогимнастика как профилактическая и лечебная мера наиболее часто применяется в работе с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Эффект миогимнастики зависит, с одной стороны, от степени выраженности морфологических и функциональных нарушений, а с другой стороны — от усердия ребенка и его семьи в выполнении этих долгосрочных профилактических программ. Гимнастика жевательных и мимических мышц является частью лечебной физкультуры и подчиняется ее правилам:

- мышцы следует напрягать медленно и плавно;
- интенсивность упражнений и их размах должны быть достаточными, но не чрезмерными; за каждым напряжением мышц должно следовать расслабление;
- каждое упражнение следует проводить по несколько раз — до появления чувства легкой усталости мышц;
- упражнения следует выполнять регулярно, систематически;
- продолжительность упражнений и их количество должны с течением времени возрастать.

Все упражнения можно разделить на:

- Динамические, когда происходит поочередное сокращение и расслабление мышц.
- Статические, когда мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения.

Этапы занятия.

Вводная часть:

- игровые упражнения для организации внимания детей;
- упражнения для тренировки полного грудного и брюшного дыхания.

Основная часть:

- упражнения для тренировки той или иной группы мышц челюстно-лицевой области. Сначала проводятся статические упражнения, затем — динамические. При этом необходимо контролировать, чтобы ребенок правильно держал осанку и дышал носом.

Заключительная часть:

- дыхательные и игровые упражнения.

Для укрепления круговой мышцы рта предлагаем следующие упражнения:

- сомкнутыми губами удерживать линейку или палочку от мороженого до лёгкой усталости мышц;
- две пуговицы диаметром 25—30 мм соединяют шнурком и располагают на расстоянии 15—18 см друг от друга. Одну пуговицу ребенок захватывает губами, а другую берет правой рукой и натягивает шнур;
- дуть на вертушку;
- надувать воздушные шарик.

Упражнения для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть:

- упражнения для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть рекомендуются при лечении дистального прикуса. Выполняют их сидя или стоя. Нижнюю челюсть медленно выдвигают вперед до тех пор, пока режущие края нижних резцов не установятся впереди верхних. В таком положении нижнюю челюсть удерживают 10с, а затем медленно устанавливают в исходном положении. То же упражнение выполняют с поворотом головы сначала вправо, а затем влево. После освоения упражнения нижнюю челюсть удерживают в выдвинутом положении как можно дольше, и упражнение повторяют до 10 раз. Нагрузка увеличивается при выполнении упражнения стоя, когда голову слегка запрокидывают, ноги ставят на ширину плеч, руки отводят назад, нижнюю челюсть медленно выдвигают вперед до тех пор, пока нижние резцы не установятся впереди верхних;

- доставать языком кончик носа.

Развитие верхней челюсти (упражнения рекомендуются при лечении мезиального прикуса):

- между зубными рядами помещают шпатель. Ребенок должен прикусить его так, чтобы оказывать давление на режущие края наклоненных орально верхних зубов и способствовать их отклонению в вестибулярном направлении, а нижних резцов — в язычном;

- цокать языком, приучая спинку языка прижиматься к небу;
- закрывать рот с перемещением нижней челюсти назад. Ребенок открывает рот и медленно закрывает его, смещая нижнюю челюсть назад и устанавливая передние зубы в краевом смыкании. Нижнюю челюсть удерживают в этом положении 4—8 с, после чего следует пауза 2—3 с. Упражнение повторяют 2—3 раза в день по 3—4 раза.

Упражнения для нормализации функции языка:

- гимнастические упражнения для языка рекомендуют после хирургического рассечения его укороченной уздечки, а также для устранения вредных привычек сосания пальцев и различных предметов, нормализации неправильного глотания и произношения звуков. При полукоткрытом рте ребенок облизывает верхнюю и нижнюю губы, проводит языком от одного угла рта к другому, делает попытки достать языком перегородку носа, подбородок;

- проводить кончиком языка по небной и язычной, а затем по поверхности зубов и как бы пересчитывает их;
- проглаживать твердое и частично мягкое небо по средней линии, начиная от передних зубов;
- щелкать языком, для чего присасывает язык при сомкнутых губах к твердому небу, упражнение делают ежедневно от 3 до 10 раз.

Как показывает практика применение элементов миогимнастики в логопедической работе имеет важное значение:

- происходит коррекция патологического развития функций жевательных и мимических мышц;
- позволяет ускорить сроки преодоления речевых расстройств, в частности, при дизартрии и механической дислалии, а также качественно улучшить систему их коррекции;
- расширяются двигательные возможности органов артикуляции, что благоприятно отражается на качестве звукопроизношения.

ЭССЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ СОЦИАЛЬНО ПЕДАГОГА»

*Т.Е. Гаврилова,
социальный педагог,
МОУ Радужненская СОШ*

Среди множества существующих на свете профессий есть, на мой взгляд, сложная, увлекательная, уникальная профессия – социальный педагог.

Как я стала социальным педагогом?

Огромную роль в выборе профессии сыграли мои родители. Моя мама - учитель начальных классов, папа – милиционер. Я гордилась ими и очень хотела стать на них похожей. В детстве я усаживала в ряд кукол, плюшевого медведя, неваляшку и «воспитывала» их, читала им книжки. Всегда была борцом за справедливость.

В школьные годы я всегда была старостой класса. Мне очень нравилось помогать учителям в подготовке и проведении мероприятий. Я очень ответственно подходила к учебе, так как у меня была цель - поступить в педагогический университет.

Окончив университет с отличием, я устроилась в МОУ Радужненскую среднюю общеобразовательную школу.

С 2009 года я – социальный педагог. Работа социального педагога, на мой взгляд, трудоемкая и содержит в себе много различных моментов.

С чего начинается мой рабочий день?

Каждый день я планирую то, что надо сделать за день. Это помогает сконцентрироваться и выполнить намеченное.

Какими делами насыщена моя трудовая неделя?

Ежедневный учет посещаемости занятий, профилактические беседы с детьми, заседания комиссии по делам несовершеннолетних, посещение семей с целью изучения условий жизни детей, пропаганда ЗОЖ, педагогическое просвещение родителей ...

В своей практической деятельности я выполняю различные социальные роли. Я *посредник* между ребенком, семьей и школой, различными социальными службами, организациями и учреждениями, призванными заботиться о детях.

Как *помощник* в решении различных социальных, психолого-педагогических трудностей я стремлюсь предвосхищать и разрешать конфликтные ситуации, содействуя родителям, учителям в установлении контактов с соответствующими специалистами. Привлекаю к работе классных руководителей, как единомышленников и помощников в процессе социальной адаптации детей, для изучения семейных проблем ребенка

Что для меня самое трудное в работе?

Это бесконечное количество отчетов и ведение документации. Ведь уходит время, которое я могла бы уделить детям.

Работа социального педагога не дает моментальных результатов, трудно оценить её эффективность. Я рада, когда учащиеся и их родители обращаются ко мне за советом, помощью, консультацией. Для меня это знак доверия ко мне как человеку и специалисту. Приятно видеть бывших выпускников школы, реализовавших себя в различных видах деятельности. Думаю, есть в этом и частичка моего труда, труда школьного социального педагога.

Для достижения результатов работы с детьми и родителями я принимаю активное участие в работе методического объединения социальных педагогов, изучаю и анализирую опыт коллег, повышаю квалификацию.

Вы спросите, есть ли у меня проблемы? Конечно. Но есть и желание, а это немаловажно, их преодолеть....

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ УСПЕШНОГО ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО, КАК РЕЗУЛЬТАТ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

*Г.С.Наухацкая,
Зам.зав по ВиМР,
МАДОУ ЦРР д/с №28 «Дельфинчик»
г.о.Ступино*

Здоровье и здоровый образ жизни. К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Причинами

отклонений в здоровье являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье подрастающего поколения относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья детей на сегодняшний день стоит очень остро. В связи с этим возникла идея проекта ФСК «ГТО».

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество воспитанников и родителей ДОО к **физкультурно-образовательному процессу**, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при выполнении норм ГТО, путём поступления в различные спортивные секции и кружки.

Проект реально осуществить в любом образовательном учреждении. Он успешно интегрируется в любую воспитательную систему, т. к. отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества. В каждом образовательном учреждении, возможно, подобрать собственные объекты для осуществления внедрения «ГТО».

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности – вот то, на что направлена реализация нашего проекта.

Новизна данного проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, начиная с раннего детства в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Система работы по проекту открывает широкий простор для инновационной деятельности. И чтобы достигнуть определенного результата, необходимо находить нетрадиционные методы воздействия на ребенка, которые не казались бы ребенку скучными, чрезмерно назидательными, а естественно и гармонично наполняли его мировоззрение содержанием.

Использование инновационных педагогических технологий по реализации физического направления, а так же подготовка подрастающего поколения к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО открывает новые возможности воспитания дошкольников в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и с учетом образовательных потребностей и способностей детей.

Реализация нашего проекта позволяет создать условия для организации единого пространства развития и воспитания ребенка, определения принципов педагогического сотрудничества семьи и ДОО, разработки и внедрения новых

форм и способов взаимодействия с семьей в соответствии с современными тенденциями развития образования и общества в целом.

Основная идея нашего проекта:

- Реализация начального этапа ГТО с целью организации массового физкультурного движения, укрепления здоровья участников проекта, что позволяет привлечь как можно больше россиян к спорту, а значит, сделать нас здоровее и сильнее.

- Установление положительных взаимоотношений между воспитателями и родителями, разработка новых форм работы с родителями для пропаганды здорового образа жизни.

- Установление более тесных неформальных контактов между сотрудниками дошкольной образовательной организации и семьями воспитанников позволит более успешно решать задачи повышения физического воспитания и компетентности родителей в этом вопросе;

- Разнообразие интерактивных форм взаимодействия педагогов по физической культуре с семьей позволит повысить интерес родителей к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, расширить представления детей по различным физкультурно-оздоровительным мероприятиям (технологиям), оказать семьям многопрофильную помощь, поддержку и сопровождение;

- Участие в работе физкультурно-просветительского родительского клуба «Здоровая нация начинается с нас» (практические занятия, мастер-классы с участием высококвалифицированных спортсменов) сформирует в общественном сознании нынешнего поколения молодых родителей потребность в осознании ценности дошкольного периода детства как базиса для здорового, полноценного физического развития ребенка;

- Внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ-технологий), как формы интерактивного взаимодействия с родителями, позволит в дискуссионном формате обсуждать статьи, вести диалог, оперативно получить квалифицированные советы специалистов МАДОУ, осуществлять контроль и сопровождение качества дошкольного образования в области физической культуры.

В рамках представления опыта работы в статусе Муниципальной инновационной площадки с сентября 2016 года на базе ДОО совместно с комитетом по физической культуре, спорту и работе с молодежью, было проведено 3 фестиваля Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО среди дошкольных образовательных организаций г.о. Ступино, в котором приняли участие порядка 300 воспитанников ДОО и получено 215 знаков отличия. Творческая группа педагогов оказывала помощь на всех этапах выполнения норм комплекса ГТО на базе ДОО, а также за пределами детского сада (плавание – ДЮСШ «Дружба», бег-стадион «Металлург»).

Выводы:

1. Сформирована система стимулов для детей дошкольного возраста к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и

спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению комплекса ГТО.

2. Разработанные программы, методические рекомендации по физическому развитию детей в рамках подготовки к сдаче норм ГТО.

3. Разработка и апробирование инновационного проекта будет реализовываться в течение 3 лет, что позволит улучшить материально-техническую и спортивную базу, что позволит вовлечь в него младших дошкольников и родителей (законных представителей) в единый спортивно-оздоровительный процесс.

4. Проект позволит привлечь к участию в его реализации широкий круг педагогов других дошкольных учреждений города, детей и их родителей, социальных партнеров.

Таким образом, можно отметить следующие *результаты*:

- Рост профессионального мастерства инструкторов физической культуры, педагогов, специалистов.
- Высокий уровень общефизического развития всех участников образовательного процесса.
- Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием инфраструктуры спортивно – оздоровительной среды дошкольной образовательной организации.
- Повышение процента охвата всех участников образовательного процесса программами дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности до 90%.
- Уменьшение числа заболеваний детей дошкольного возраста по отношению к 2015 году на 40%.
- Накопленный опыт позволят педагогам использовать их в своей дальнейшей работе и продолжать получать высокие результаты.

Литература:

1. О.В. Бережновой, В.В. Бойко «Малыши — крепыши»: методическое пособие для воспитателей ДОУ. – ООО ИД «Цветной мир», 2016г
2. Микляева Н.В. «Инновации в детском саду». – М.: Айрис-пресс, 2008
3. Белая К.Ю. «Инновационная деятельность в ДОУ»: методическое пособие. – М., 2002
4. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005
5. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» /колл.авт. – М.: ТЦ Сфера, 2006
6. Пастюк О.В., Фролова А.Н. «Организация экспериментальной площадки в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2007
7. Буренина А.И. «Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». – СПб.: ЛОИРО, 2000
8. Глазырина Л. «Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких». – Минск: ПК ООО «Беспринт», 1997

9. Громова С. «Примерные конспекты сюжетных физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики». – «Дошкольное воспитание», №6-8, 1996

10. Демидович О.В., Кривошей Л.П. «Модель организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовании».- «Современный детский сад», №6, 2008

ГТО КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И СЕМЬИ

*К.С. Морозюк,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ д/с комбинированного вида №10 «Аленький цветочек»,
г.о. Ступино*

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть детей дошкольного и младшего школьного возраста являются полностью здоровыми.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения также является важной задачей Правительства РФ. 24 марта 2014 года подписан Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Разработано положение «О всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «ГТО», утвержденное постановлением правительства РФ №540 от 11.06.2014г.

Ведь не для кого ни секрет, что здоровье человека является одним из главных факторов благополучия и успешности, как в профессиональной жизни, а также в социальной и личной. Ученые и идеологи давно подметили и обосновали взаимосвязь: «В здоровом теле – здоровый дух!». Этим объясняется исключительно важная роль физического воспитания как неотъемлемой части комплексного воспитания, направленного на разностороннее развитие.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, в том числе и дошкольных, на мой взгляд, является актуальным. В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования *детского сада* и *семьи* в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурные досуги и праздники.

Таким образом, принимая во внимание все вышесказанное, началась работа по реализации комплекса ГТО в нашем детском саду.

Цель:

Приобщать детей и родителей к спорту, здоровому активному образу жизни через физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Задачи:

- Обеспечить условия для внедрения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.
- Провести информационную кампанию о значимости внедрения комплекса ГТО среди детей, родителей и сотрудников ДОУ.
- Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни.
- Продолжить развивать двигательные навыки и физические качества детей.
- Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
- Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни».

Пути реализации данного направления работы:

- Обновление спортивного оборудования для эффективного функционирования физкультурного зала ДОУ.
- Диагностика особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у дошкольников.
- Индивидуальная работа с детьми по физической культуре.
- Экскурсии в МБУК ДК «Металлург».
- Подготовка воспитанников для участия в районных спортивных соревнованиях.
- Ежедневное проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна.
- Проведение игр, эстафет, викторин, конкурсов спортивной направленности.
- Консультации для родителей.

Этапы работы:

Подготовительный этап: март 2017г.

- Создание условий по внедрению данного направления:
 - формирование нормативно-правовой базы;
 - организация кадрового обеспечения;
 - укрепление материально-технической базы.
- Информирование воспитанников и их родителей, сотрудников по здоровьесбережению и основам безопасного образа жизни:
 - рациональное питание;
 - двигательная активность;
 - правильная организация выходного дня;

- соблюдение гигиенических правил.

- Приобретение стенда «ГТО – путь к здоровью и успеху» (2017 – 2018 учебный год).

- Подготовка памяток для родителей «Как сдать нормы ГТО».

Основной этап: апрель 2017г. – май 2018г.

Мероприятия:

Работа с детьми:

- ООД «Физическая культура» (ежедневно).

- Флешмоб «Быть здоровыми хотим!», посвященный Всемирному дню здоровья», апрель 2017г.

- Районный спортивный праздник «Веселые старты», посвященный Великой Победы, май 2017г. - 1 место; май 2018г. – 1 место.

- Районная акция «Ступино – город здоровья», посвященная Всемирному дню отказа от курения, май 2017г.

- Спортивное развлечение «Приключения Мухи или хитрости Паука на дороге», сентябрь 2017г.

- Районная акция «Здоровый город!», 2017г.

- Спортивное развлечение «Правила движения достойны уважения!», 2018г.

- Флешмоб «ГТО – это Я! ГТО – это МЫ! ГТО - это будущее нашей страны!», 2018г.

- Акция «Здоровье – твое богатство», 2018г.

- Конкурс плакатов «От значка ГТО к олимпийским медалям!», 2018г.

- ООД по аппликации «Значок ГТО», 2018г.

Работа с педагогами:

- Педагогический час:

- «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ», апрель 2017г.

- «Быть здоровыми хотим!», 2017г.

- «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОО по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей», 2017г.

- Мастер-класс для педагогов «Все о спорте и здоровье», январь 2018г.

- Мастер-класс для педагогов «Создание музыкально-образной разминки в движении», март 2018г.

Работа с родителями:

- Консультация для родителей:

- «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить», 2017г.

- «Обучение детей катанию на лыжах», 2017г.

- «Формирование навыка правильной осанки у дошкольников», 2017г.

- Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой», 2017г.

- «Роль семьи в физическом воспитании ребенка», 2018г.

Сравнение количества воспитанников, получивших знаки отличия ВФСК ГТО

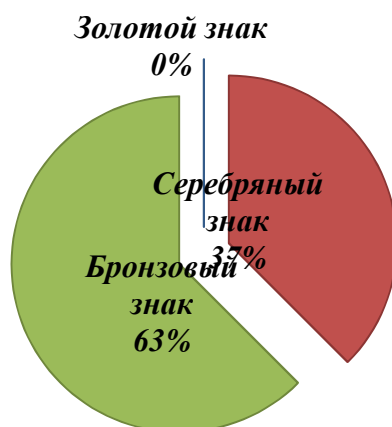


Диаграмма 1: количество знаков за 1 и 2 полугодие 2017-2018 учебного года



Диаграмма 2: количество знаков за 1 полугодие 2018-2019 учебного года

Заключительный: май 2018 года

- Анализ мониторинга работы по проекту «ГТО – путь к здоровью и успеху».
- Подведение итогов и представление результатов родительской общности, и размещение информации на сайте ДОУ.

Итоговые мероприятия:

- Фестиваль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», апрель 2017г.
- Фестиваль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», ноябрь 2017г.

•Участие в смотре-конкурсе на лучшую постановку работы по популяризации и продвижению ВФСК «Готов к труду и обороне» среди ДОУ городского округа Ступино Московской области «В школу с ГТО!», март 2017г.

•Фестиваль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», апрель-май 2018г.

Результат:

Количество воспитанников, участвовавших в выполнении норм ГТО в 2017 году: 10 участников.

Количество воспитанников, получивших знаки отличия ВФСК ГТО по итогам 2017 года: всего 8 знаков: 3 серебряных, 5 бронзовых (см. диаграмму 1).

Количество воспитанников, участвовавших в выполнении норм ГТО в 2018 году: всего 5 участников.

Количество воспитанников, получивших знаки отличия ВФСК ГТО по итогам 2018 года: всего 5 знаков: 2 золотых, 2 серебряных, 1 бронзовый (см. диаграмму 2).

Приложение 1

Развитие физической культуры и спорта, популяризация комплекса ГТО в нашем детском саду

Ссылки на материал на сайте ДОУ:

1. <http://dc10scarletflower.caduk.ru/p61aa1.html>
2. <http://dc10scarletflower.caduk.ru/p18aa1.html>

Ссылки на материал в социальной сети «ВКонтакте»:

1. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_611%2Fall
2. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_548%2Fall
3. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_517%2Fall
4. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_516%2Fall
5. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_513%2Fall
6. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_508%2Fall
7. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_444%2Fall
8. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_435%2Fall
9. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_396%2Fall
10. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_366%2Fall
11. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_310%2Fall
12. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_298%2Fall
13. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_240%2Fall
14. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_208%2Fall
15. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_190%2Fall
16. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_188%2Fall
17. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_162%2Fall
18. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_97%2Fall
19. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_17%2Fall
20. https://vk.com/club115787799?w=wall-115787799_10%2Fall

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «ДВИГАЮСЬ, ИГРАЮ, РАЗВИВАЮСЬ, РАДУЮСЬ!»

*И.Н. Хромова,
педагог – психолог,
МБДОУ КВ «Детский сад №9 «Созвездие»,
г. Дзержинский*

Актуальность

Психологическая профилактика – одно из важнейших направлений работы педагога – психолога с детьми. Психопрофилактика предполагает ответственность за соблюдение в детском саду психологических условий, необходимых для полноценного психического развития. Также психопрофилактика направлена на своевременное выявление и снижение таких особенностей ребёнка, которые могут привести к определённым сложностям, нарушениям в интеллектуальном, эмоциональном, личностном развитии поведения и отношений.

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие во все возрастные периоды развития.

Трудности, возникающие у детей в процессе освоения программы детского сада, без своевременной и квалифицированной коррекционно – развивающей работы могут привести к неуспеваемости в процессе школьного обучения, способствовать формированию дивергентных форм поведения, социальной дизадаптации детей в целом.

Дети, испытывающие трудности в усвоении знаний, умений и навыков отстают от успевающих детей по сформированности двигательной сферы, слуховой, зрительной памяти, пространственных представлений, произвольного внимания, программирования и контроля деятельности.

Так как сенсомоторный уровень является базальным для дальнейшего развития Высших психических функций, то логично в начале коррекционно – развивающего или формирующего процесса отдать предпочтение именно двигательным методам.

Название программы: «Двигаемся, играем, развиваемся, радуемся».

Цель: профилактика и абилитация психических функций у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать сенсорномоторные координации на основе активизации слухового, зрительного, тактильного восприятия;
- развивать слухоречевую, зрительную память, слуховое, зрительное внимание, концентрацию и устойчивость внимания;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать общую и мелкую моторику, формировать отдельные двигательные навыки;

- обеспечить снижение психоэмоционального и скелетно – мышечного напряжения;
- формировать навыки саморасслабления;
- развивать произвольную регуляцию поведения.

Гипотеза: создание психологических условий, необходимых для полноценного психического развития ребёнка через использование двигательных методов, будет способствовать снятию эмоционального и нервного напряжения, развитию познавательных процессов, общей и мелкой моторики, произвольной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Сроки реализации программы: занятия проводятся в течении года

Участники программы: дети средних и старших групп имеющие трудности усвоения образовательной программы ДОУ, связанных с недостаточной познавательной активностью, отёльными функциональными нарушениями (*восприятия, памяти, внимания, мыслительных процессов*), легкими задержками психоречевого развития

Коррекционно – развивающая и формирующая работа, основанная на двигательных методах, включает в себя:

- упражнения для развития мелкой моторики (пальчиковые упражнения, упражнения на развитие графических навыков) – активизируют мелкомоторный праксис, повышают контроль за собственным поведением, способствуют развитию речи;
- дыхательная гимнастика – снятие двигательного и эмоционального напряжения. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением;
- речедвигательные упражнения – активизация познавательной сферы
- перекрёстные упражнения – развитие межполушарного взаимодействия
- глазодвигательные упражнения – улучшают зрительное восприятие
- упражнения для релаксации – способствуют снятию эмоционального и нервного напряжения, расслаблению, самонаблюдению;
- подвижные игры с правилами – развитие произвольной регуляции поведения;
- дидактические игры (игры – загадки, оздоровительные игры, словесно – подвижные игры, игры – развлечения) – повышают продуктивность интеллектуальной деятельности;
- коммуникативные игры – развитие гармоничного взаимодействия со сверстниками;
- массаж и самомассаж кистей рук – способствует развитию речи, обогащению сенсорной информации.

Планируемые результаты.

- снижение психоэмоционального и скелетно – мышечного напряжения;
- овладение навыками саморасслабления;
- развитие произвольной регуляции поведения;
- развитие аудиального, визуального восприятия, слуховой и зрительной памяти, концентрации, устойчивости внимания, мышления, речи;
- раскрытие творческого потенциала;

- развитие общей и мелкой моторики;
- формирование коммуникативной компетенции;
- повышение работоспособности.

Этапы проекта.

Подготовительный этап.

Содержание работы. Проведение психолого – педагогической диагностики нормативно-возрастного и индивидуального психического развития детей. Для выявления уровня сформированности основных психологических показателей выбрана методика Н.Н. Павлова, Л.Г. Руденко «Экспресс – диагностика в детском саду». По итогам полученных данных комплектуется группа (участников программы). На каждого ребёнка заполняется карта наблюдений «Личностный профиль ребёнка». За основу взяты оценки таких параметров, как -

- *эмоционально – поведенческие особенности:*

- пассивность – активность;
- отстранённость – вовлеченность;
- агрессивность – доброжелательность;
- беспокойство – спокойствие;
- импульсивность – сосредоточенность.

- *состояние познавательной сферы:*

- невнимательность - сосредоточенность,
- проявление стереотипных действий – проявление творческих действий.

Определение темы исследования. Изучение научно – методической литературы по теме исследования. Разработка и составление плана профилактических коррекционно–развивающих, формирующих занятий.

Практический этап

Таблица 1

Примерное перспективное планирование коррекционно – развивающих, формирующих занятий

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание занятия
1	«Осень»	Создание положительного эмоционального фона. Развитие зрительного, слухового, тактильного восприятия, речевого мышления, воображения, общей и мелкой моторики рук. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	Приветствие. Введение в игровую ситуацию. Упражнение «Отгадай загадку». 2. Основная часть. 2.1. Глазодвигательное упражнение «Летят, летят снежинки». 2.2. Пальчиковое упражнение «Ёжик». 2.3. Массаж и самомассаж пальцев рук. Упражнения с массажным мячом: «Колючий ёжик». 2.4. Упражнение - дорисуй и закрась «Осенние листочки». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией на дыхании «Лебединый клик».
2	«Болото и его	Развитие слухового,	Приветствие. Введение в игровую

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание занятия
	обитатели»	зрительного восприятия, внимания, воображения, общей и мелкой моторики, произвольной регуляции поведения. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Дыхательная гимнастика «Ловля комара». 2.2. Пальчиковые упражнения: «Лягушка», «Комарик», «Гусь», «Утка». 2.3. Упражнение – рисовалка «Лягушка Квакушка». 2.4. Подвижная игра «Утка, утка, утка, гусь». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании «Аист».
3	«Во саду ли, в огороде»	Развитие графических навыков, общей и мелкой моторики. Развитие произвольной регуляции поведения. Снятие эмоционального и нервного напряжения	Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Горячая картошка». 2.2. Пальчиковые упражнения: «Очки», «Грабли». 2.3. Упражнение – штриховка «Яблоко». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка «Мы с Танюшей в сад пойдём», «В огороде».
4	«В гости к кукле мы идём»	Воспитание способности внимательно слушать. Развитие общей и мелкой моторики. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	1. Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Будь внимателен!» 2.2. Пальчиковое упражнение «Шалун». 2.3. Упражнение - рисовалка «В гостях у куклы Маши». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка «Кукла».
5	«Зимушка, зима»	Развитие зрительного, тактильного восприятия, произвольного внимания, зрительной памяти, речевого мышления, пространственных представлений, графических навыков, общей и мелкой моторики. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	1. Приветствие. Введение в игровую ситуацию. Упражнение «Отгадай загадку». 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Запомни движения». 2.2. Глазодвигательное упражнение «Летят, летят снежинки». 2.3. Массаж и самомассаж кистей рук. Упражнения с массажными мячами: «Лепим снежки», «Растираем снежком

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание занятия
			руки». 2.4. Дыхательная гимнастика «Греем руки». 2.5. Упражнение – дорисуй и заштрихуй «Варюшка». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией на дыхании «Горка».
6	«В цирке»	Создание положительного эмоционального фона. Развитие зрительного внимания, произвольной памяти, межполушарного взаимодействия, общей и мелкой моторики, умения гармонично взаимодействовать со сверстниками. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Сделай как я». 2.2. Перекрёстное упражнение «Ухо – нос». 2.3. Пальчиковое упражнение «Шарик». 2.4. Упражнение – рисовалка «Клоун Том». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией на дыхании «Озорная обезьянка».
7	«Сказочный лес»	Развитие слухового восприятия, слухового, зрительного внимания, воображения, графических навыков, общей и мелкой моторики рук. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Дыхательная гимнастика «Шла лисичка». 2.2. Пальчиковые упражнения: «Зайка», «Заинька и кольцо». 2.3. Упражнение – рисовалка «Хитрая лисичка». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка «Медвежата».
8	«Игры с котёнком Пушком»	Развитие произвольной регуляции поведения, общей и мелкой моторики, умения гармонично взаимодействовать со сверстниками. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	1. Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Кошка и мышки». 2.2. Пальчиковые упражнения: «Кошка», «Бабочка». 2.3. Упражнение-рисовалка «Котенок Пушок». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией на дыхании «Котёнок».
9	«В гостях у лягушонка Квака»	Создание положительного эмоционального фона. Развитие слухового, тактильного восприятия, внимания, графических	1. Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Слушай хлопки!»

№	Тема	Цели и задачи	Краткое содержание занятия
		навыков, общей и мелкой моторики. Развитие межполушарного взаимодействия. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	2.1. Контрастный массаж «Холодно – тепло». 2.2. Перекрёстное упражнение «Лягушка». 2.3. Упражнение обводилки – рисовалки «В гостях у лягушонка Квака». 3. Заключительная часть. 3.1. Психомышечная тренировка с фиксацией на дыхании «Лягушонок».
10	«Весёлая пчёлка»	Развитие слухового, зрительного восприятия, внимания, произвольной регуляции поведения, общей и мелкой моторики. Снятие эмоционального и нервного напряжения.	Приветствие. Введение в игровую ситуацию. 2. Основная часть. 2.1. Подвижная игра «Пчёлкины песни». 2.2. Пальчиковое упражнение «Цветок». 2.3. Упражнение – рисовалка «Цветик – семицветик». 3. Заключительная часть. 3.1. Дыхательная гимнастика «Весёлая пчёлка».

Заключительный этап

Выставка рисунков детей.

Проведение психолога - педагогической диагностики

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М., 2015.
2. Колесникова Е.В. Дорисуй и закрась. – М., 2012.
3. Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. – М., 2007.
4. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М., 2001.
5. Трясорукова Т.П. Речедвигательный тренинг. Коррекционно – развивающие занятия для детей дошкольного возраста. – Ростов – на – Дону, 2010.
6. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1995.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ПЕСОЧНОЙ ИГРОТЕРАПИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

С.А. Яковлева,
воспитатель высшей категории,
МБДОУ «Детский сад № 6» г. Кашира

Современное дошкольное образование постоянно совершенствуется новейшими педагогическими методиками, направлениями и технологиями, что позволяет изменять в лучшую сторону дидактические подходы к процессу воспитания, развития и обучения личности.

Особую роль в системе дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО занимает реализация методов арт-терапии. Работая с коллегой Воронковой С.В. в тесном сотрудничестве и реализуя инновационные методы песочной игротерапии, мы проанализировали результаты нашей работы и пришли к следующим выводам.

Использование песочной терапии позволяет:

- стабилизировать психоэмоциональное состояние;
- совершенствовать координацию движений, мелкую моторику;
- стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, тактильно-кинестетической чувствительности;
- развивать навыки общения и речь, пространственную ориентацию;
- стимулировать познавательные интересы и расширять кругозор;
- разнообразить способы сотрудничества.

Наличие позитивного влияния на эмоциональное самочувствие детей и взрослых делает игру в песок прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка, позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития ребёнка.

Но самое важное – ребёнок получает первый опыт рефлексии, учится понимать себя и других.

Конспект непосредственно образовательной деятельности по художественно-эстетическому развитию с детьми в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности

Тема: Наш песочный снеговик – удивительный на вид!

Воспитатель: Яковлева Светлана Анатольевна,

Высшая квалификационная категория

Образовательная область: художественно-эстетическое развитие.

Интеграция видов деятельности: социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, развитие речи.

Вид занятия: нетрадиционное занятие – творчество.

Формы образовательной деятельности: игровые упражнения, экспериментальная деятельность, беседа, решение проблемных ситуаций, физминутка, психогимнастика, отгадывание загадок.

Цель: Создать условия для знакомства детей с новым материалом для лепки- "Живой песок". Способствовать гармонизации взаимоотношений детей.

Задачи:

Образовательные:

- Учить лепить снеговика новым способом – из кинетического песка.
- Способствовать развитию творчества, побуждая украшать фигуры снеговика дополнительными деталями из бросового материала;
- Способствовать развитию мелкой моторики рук;

Развивающие:

- Развивать воображение, внимание, логическое мышление, связную речь.
- Развивать тактильные чувства, навыки расслабления.

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательные взаимоотношения среди сверстников.

Ход НОД:

№	Этап занятия <i>Структурные компоненты деятельности</i>	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
1.	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ Организационный момент	<u>Мотивация</u> (процесс вовлечения в деятельность): - Здравствуйте, ребята! Начинаем наши игры, подвигайтесь-ка вперед, До чего же вы, ребята, удивительный народ! «Давайте порадуемся» СЛАЙД 1 Давайте порадуемся солнцу и птицам, А также порадуемся улыбчивым лицам И всем, кто живет на этой планете, «Доброе утро!» скажем мы вместе «Доброе утро!» — маме и папе «Доброе утро!» — останется с нами	Дети здороваются дети поднимают руки вверх улыбаются разводят руками берутся за руки	5 мин.
2.	Проблемная ситуация (или мотивация) и постановка и принятие детьми цели занятия	Ребята, к вам в гости я пришла не одна. Хотите узнать кто со мной пришел? Отгадайте загадку. <i>Я тепла не потерплю: Закручу метели, Все поляны побелю, Разукрашу ели,</i>	Отгадывают загадку	

№	Этап занятия Структурные компоненты деятельности	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
		<i>Замету снежком дома, Потому что я.</i> (Зима) СЛАЙД 2 - Правильно! Зима. Какие молодцы! Сегодня со мной пришла Фея Зима. (показываю куклу). - Зима - время чудес. А вы любите чудеса? Одно такое чудо хочет показать вам Фея Зима. Опыт с водой «Плавающий снеговик» <i>(В тазик с водой опускается плавать сложенный в три сложения бумажный круг. Он плавает. По мере намокания круг начинает разворачиваться и в итоге получается снеговик).</i>	Дети наблюдают как воспитатель кладет в воду сложенный круг. Постепенно он начнет разворачиваться и превратиться в снеговика. Педагог беседует с детьми об увиденном.	
3.	<u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u>	Предлагаю и вам стать волшебниками. Возьмитесь за руки и закройте глаза. (звучит музыка) <i>За окном зима проснулась. Белоснежно улыбнулась. Тихо за руки взяла, Деток в сказку позвала!</i> <i>(Появляются зимние декорации).</i> СЛАЙД 3 - Посмотрите, что случилось - вокруг белые пушистые снежинки! Ой, слышите, а кто это плачет? (раздается плач). Это снеговик! (игрушка Снеговик) - Посмотрите, как вы думаете, какой снеговик, какое у него настроение? (грустный). - Почему? (Он не улыбается). А почему мог грустить Снеговик, как вы думаете? - Правильно, снеговiku не хватает друзей! Чем мы можем ему помочь? - А я вам предлагаю, сделать снеговиков необычных, из песка!	Дети закрывают глаза. Рассматривание декораций Выслушиваю ответы детей. Ответы детей не оцениваю, принимаю любые, не предлагаю что-то делать или не делать. Дети предлагают свои варианты помощи. В результате обсуждения	20 мин.

№	Этап занятия <i>Структурные компоненты деятельности</i>	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
4.	«Открытие» детьми новых знаний, способа действий	- Все вы летом играли в песочнице, лепили из формочек разные фигурки. Так вот, сегодня предлагаю слепить снеговиков при помощи песка. Но песок не простой... Но сначала расскажу несколько правил работы с песком: Правила работы с песком: СЛАЙД 4 Здесь нельзя кусаться, драться И в глаза песком кидаться! Стран чужих не разорять! Песок — мирная страна. Обижать детей нельзя! Знакомство с «Живым песком» - Ты в ладошки наши посмотри, В них доброту, любовь найди, Чтоб злодеев побеждать, Мало просто много знать Надо быть активным, Смелым, добрым, сильным А еще желательно Делать все внимательно! - Возьмем в ладони наш песок. Давайте внимательно посмотрим, что с ним будет? - Теперь сожмём его в кулаке. Что вы чувствуете? - Правильно, он двигается (шевелится! Он как живой! - Он так и называется "Живой песок". - Я принесла формы, которые нам помогут изготовить снеговика из «Живого песка». А кто расскажет, из каких частей состоит снеговик? - Молодцы, ребята! Все правильно. А теперь наберемся силы для пальчиков, сходим на зимнюю прогулку. Пальчиковая гимнастика «Зимняя прогулка» СЛАЙД 5	ребятами делается вывод, как всем вместе выйти из затруднительной ситуации. Дети смотрят слайд презентации, повторяют правила. Работа детей с песком Составление описательного рассказа (сколько частей, какой формы, размера Ставим на песок пальчики по одному, начиная с большого Идут по песку пальчиками. Лепят комочек двумя ладонками Крошащие	

№	Этап занятия <i>Структурные компоненты деятельности</i>	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
		Раз, два, три, четыре, пять, Мы во двор пришли гулять. Бабу снежную лепили, Птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, А еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли. Орляхнулись спать пошли.	движения всеми пальчиками. Ведут пальцами обеих рук линии по песку Кладут ладони на стол то одной, то другой стороной. Отряхивают ладошки.	
5.	Самостоятельное применение нового на практике, (выполнение работы)	Объяснение приемов работы с Живым песком - А сейчас давайте начнем делать снеговика друзей! <i>Как учит Фея Эльфов, Чтоб вызвать их старание: Повесьте ваши ушки На гвоздичек внимания!</i> Переворачиваем контейнеры с песком на доску. Скатываем шар при помощи ладоней надавливаем, пока не получается лепешка. Берем самую большую формочку и вдавливаем в песок, и отодвигаем в сторону. Вот и получился первый круг. Что это будет у снеговика? (туловище снеговика) отодвигаем в нижний угол. Также скатываем шар, ладонями надавливаем, пока не получается лепешка. Берем маленькую формочку, и вдавливаем в песок, отодвигаем заготовку в сторону, где находится туловище снеговика. Вот и получился второй круг. Что это будет? (голова снеговика) придвигаем к первому кругу. Самостоятельная работа детей под музыкальное сопровождение. СЛАЙД 6 - А теперь посмотрите на своих снеговиков. Что же не хватает?	Наблюдение детей за работой и объяснением педагога. Самостоятельная работа детей. При необходимости педагог помогает детям.	

№	Этап занятия <i>Структурные компоненты деятельности</i>	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
6.	<u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬ</u> <u>НАЯ ЧАСТЬ</u> Итог занятия. Систематизация знаний.	- Правильно ребята! (носа, рук, глаз и рта). - Руки мы сделаем из ватных палочек, глаза у нас есть (набор пластмассовых глазок), рот нарисуем при помощи семечки, и эту же семечку вставим вместо носа. <i>Подведение итогов.</i> - Ребята, вы настоящие волшебники! Посмотрите, сколько новых друзей появилось у нашего Снеговика! И какие все они разные, нет одинаковых! Кто расскажет про своего снеговика? Какой он? Почему с ним хорошо подружиться? - Ребята, а вы заметили, что и наш Снеговик изменился! Что в нем изменилось? - Да, ребята, вы правы. Он стал веселым, потому что стал улыбаться. Он рад, что у него теперь столько друзей. А Фея Зимы тоже рада за него и даже что-то напевает. Давайте вместе споем веселую песню!	Составление небольших описательных рассказов о снеговиках, закрепление положительных нравственных качеств. Исполнение знакомой песни зимней тематики.	5 мин.
7.	Рефлексия	- Ребята, как весело и дружно у вас получилось! Молодцы! А теперь пора попрощаться с песком. <i>В ладошки наши посмотри — Мудрее стали ведь они! Спасибо, милый наш песок, Ты всем нам подрасти помог! До свиданья, песок. До свиданья, дружок.</i> Расскажите, что вы сегодня нового узнали и что делали? - Что вам понравилось? А что вам было трудно? Из чего мы лепили снеговиков? Вам понравилось лепить из живого песка? - Какие вы молодцы! Снеговики у всех получились такие разные	Ответы и рассуждения детей. Рефлексия настроения и эмоционального состояния, рефлексия	

№	Этап занятия <i>Структурные компоненты деятельности</i>	Ход занятия		
		Деятельность педагога	Деятельность детей	Время
		и такие забавные! - Спасибо, ребята, вам, что помогли Снеговика обрести так много друзей! - Снеговик приготовил для вас подарки - эти снежинки! А Фея Зимы с вами не прощается, потому что зима продолжается и нас ждет много веселых игр и развлечений. <i>Ну, а нам пора прощаться, В путь дорогу собираться. Вы снежинками играйте, И про нас не забывайте!</i>	деятельности.	

Литература:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой); - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Вариативная примерная адаптированная основной образовательной программы для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Н. В. Нищева; - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
3. Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в эмоциональной сфере детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005 -340 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь "особому" ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.
6. Зейц Мариелла. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. – Текст /ЗейцМариеллаМ.:ИНТ,2010-112с.;
7. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006. — 160 с, илл.
8. Кузуб Н.В., Осипук Э.И. В гостях у песочной феи. Организация педагогической песочницы и игр с песком для детей дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольных учреждений.
9. Кудрина Л. В., Кислинская Н. П., Панфиленко Г. И., Лагоша Г. Е. Песочная игротерапия как средство развития речевой деятельности дошкольников // Молодой ученый. — 2014. — №17. — С. 501-503.
10. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. - СПб. : Речь, 2006 г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

*О.Н. Евтюшкина,
учитель-логопед
высшей квалификационной категории,
МБДОУ ЦРР - детский сад №42 «Кораблик»
г.о. Коломна*

Здоровьесберегающий процесс ДОУ - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле, это специально организованное взаимодействие педагогов, детей и их родителей, направленное на сохранение и укрепление здоровья воспитанников развивающееся в рамках определенной образовательной системы. В работе дошкольного образовательного учреждения можно выделить следующие виды здоровьесберегающей деятельности:

- медико – профилактическая;
- физкультурно – оздоровительная;
- обеспечение социально – психологического благополучия детей;
- здоровьесберегающая образовательная деятельность.

Работа учителя-логопеда синтезирует все перечисленные виды деятельности, многосторонне и комплексно воздействуя на личность ребенка.

Медико – профилактическая деятельность

В рамках медико-профилактической деятельности (организация мониторинга здоровья детей, закаливания, физического развития) учитель-логопед участвует в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Для этого в нашем учреждении разработаны рекомендации по созданию и содержанию зон (уголков) речевой активности:

- по развитию фонематического восприятия у детей старшего и младшего дошкольного возраста;
- художественно – речевой деятельности;
- музыкально – ритмической деятельности;
- познавательной деятельности;
- логопедический уголок.

Учитель-логопед, обследуя воспитанников ДОУ и изучая их анамнестические данные, формирует «группу риска», для детей с теми или иными проблемами в развитии, по необходимости направляет их к узким специалистам, следит за динамикой их развития, проводит с педагогами консультативную деятельность по работе с данным контингентом детей, участвует в работе консилиума ДОУ.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

Участие учителя-логопеда в физкультурно – оздоровительной деятельности в детском саду включает руководство совместной деятельностью со специалистами и воспитателями:

- по развитию физиологического и речевого дыхания;

Существует поэтапная система работы по формированию физиологического и речевого дыхания. В ежемесячном планировании с учетом лексико – семантических тем логопедом предлагаются для совместной деятельности упражнения на развитие физиологического и речевого дыхания. Учитель-логопед проводит семинары-практикумы и тренинги для педагогов по ознакомлению с данными методиками работы.

- по развитию двигательной активности.

Педагоги ДОО владеют элементами фонетической ритмики А. Мухиной, и активно используют данную технологию в подвижных играх для автоматизации поставленных звуков изолированно, в слогах, звукоподражаниях, словах. В данном случае соединяются абстрактное представление буквы с мышечными ощущениями, благодаря чему условные связи в коре головного мозга укрепляются и впоследствии легко воспроизводятся. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям, имеют общеразвивающий характер.

Цели занятия по фонетической ритмике: соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики; развитие фонематического слуха и использование его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

Учитель-логопед совместно с педагогом-психологом внедряют в свою работу метод замещающего онтогенеза, целью которого является мозговое развитие. Специально подобранные упражнения оказывают стимулирующее воздействие на мозговые структуры, тем самым обеспечивая психическое и психологическое развитие ребёнка. Все упражнения метода замещающего онтогенеза условно можно разделить на дыхательные, глазодвигательные, «растяжки», суставную гимнастику, упражнения на формирование артикуляционного праксиса и механическую гимнастику для тела.

Обеспечение социально – психологического благополучия детей

Обеспечение социально – психологического благополучия детей, предусматривает заботу о психологическом здоровье, предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Задача взрослого – помочь ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами самопринятия, саморазвития и самоконтроля. В нашем учреждении выявляются дети с высокой тревожностью. Для них разработана специальная программа по адаптации. В данной работе удачно применяются психологические речевые настройки (ритуалы вхождения ребёнка в группу). Релаксационные упражнения проводятся с целью создания эмоционально благоприятной атмосферы в группе, минимизации тревожности у ребёнка.

Релаксационные упражнения используются и в непосредственно образовательной деятельности, и в режимных моментах, особенно они помогают воспитанникам «настроиться» на дневной сон. В нашем учреждении функционирует сенсорная комната, в которой имеется и специальная подсветка, и релаксирующая музыка. Активно используются сказкотерапия и игротерапия в работе учителя-логопеда и педагога-психолога.

Коррекционно – образовательная здоровьесберегающая деятельность.

Коррекционная деятельность организуется с учетом применения здоровьесберегающих технологий: песочной, музыка - , аромо- , су- джок – терапии. Систематически используется дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, сопряженная артикуляционная и пальчиковая гимнастики, упражнения на координацию речи с движением, психогимнастика, релаксационные упражнения, направленные не только на коррекцию речи, но и профилактику личностных нарушений с опорой на компенсаторные возможности ребенка. Особое внимание уделяется коррекции и абилитации фонетико-фонематических процессов у воспитанников. С этой целью учитель-логопед использует в своей работе игры, направленные на узнавание неречевых и речевых звуков, игровые упражнения для развития фонетико-фонематического восприятия речи.

Контингент детей, посещающих логопедические занятия, составляют дети с различными психофизиологическими особенностями, и для них просто необходимо применение технологий здоровьесбережения не только на занятиях, но и в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, которые использую я, тесно перекликаются с целями и задачами каждого занятия, максимально адаптированы под каждого ребёнка.

Литература:

1. Мухина А.Я. Речедвигательная ритмика – М. 2009
2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. — М.: Генезис, 2007. — 474 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ И СРЕДСТВАМИ НАРОДНО-ПРИКЛАДНОГО ТВОРЧЕСТВА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

*С. В. Крылова,
Воспитатель,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Улыбка»
(Россия, Луховицы)*

E-mail: in.kson4@gmail.com

*Ю. А. Курбатова,
Воспитатель,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Улыбка»
(Россия, Луховицы)*

E-mail: kurbatova.yunona@mail.ru

«То, что упущено в детстве,
никогда не возместить в годы юности,
и тем более в зрелом **возрасте**».

В. А. Сухомлинский

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов".

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры **здоровья** **актуальна**, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, который не повторится на протяжении всей последующей **жизни**. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются **основные черты личности**, отношение к себе и окружающим. Важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**.

От чего же зависит **здоровье ребенка**?

Здоровье ребенка зависит:

- на 20% от наследственных факторов;
- на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии;
- на 10% — от деятельности системы здравоохранения;
- и на 50% — от самого человека, от того **образа жизни**, который он

ведет. Если на первые 50% **здоровья мы**, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Одним из средств, помогающих мне решать задачи здоровьесбережения дошкольников, является декоративно-прикладная деятельность. Нестареющее, никогда не утрачивающее своей привлекательности художественное мышление предков, выраженное в произведениях декоративно-прикладного искусства, рождает ощущение непреходящих ценностей. Обращение к данному виду искусства не случайно. Сегодня почти в каждом доме есть произведения народных мастеров - гжельские чайники, хохломские миски, городецкие разделочные доски, берестяные туеса, тканые полотенца и т.д.

В детском саду с раннего возраста дети знакомятся с декоративно-прикладным искусством: дымковской, каргопольской, филимоновской, богородской игрушкой, русской матрешкой, городецкой, хохломской, гжельской росписью.

Изучение народных традиций, праздников и забав будут наилучшим образом способствовать организации культурного досуга детей и пропаганде здорового образа жизни.

В.А. Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

Продолжая эту мысль, я убеждена, что задача любого педагога состоит в следующем: создать условия для включения ребенка в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления ребенка и его способности к "конструированию" собственного здоровья.

И мне хотелось бы далее рассказать о тех здоровьесберегающих методах и приемах, которые я использую при работе со своими воспитанниками.

Так, в процессе занятий декоративно-прикладным творчеством, я часто использую разные техники – это и аппликации из различных материалов, и пластилинография, и художественная роспись изделий, а также лепка из глины и пластилина. Самое важное, что все они позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка – тем самым, осуществляя работу по формированию активной творческой личности, с которой можно продуктивно работать и в плане формирования здорового образа жизни.

Во – первых, занятия любым видом декоративно-прикладного творчества развивают мелкую моторику, что существенно облегчает нагрузку на руки детей и в дальнейшем поможет им в письме.

Во - вторых, занятия любым видом декоративно-прикладного творчества развивают фантазию ребенка. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребенка идет, когда работа ума и чувств сопровождается практической деятельностью ребенка, «опредмечивается» в его собственных действиях.

Поэтому, с одной стороны, подобные занятия – это возможность для ребенка выразить свое "Я". С другой стороны - это приобщение ребенка к народной культуре.

В – третьих, изучение народных традиций, праздников и забав, а также организация досугов и развлечений с их использованием будут наилучшим образом способствовать физическому развитию детей и пропаганде здорового образа жизни.

В – четвёртых, народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания. Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

В - пятых, воспитание гражданина и патриота, знающего и любящего свою Родину, не может быть успешно решено без глубокого понимания духовного богатства своего народа, освоения народной культуры.

В настоящее время, когда образцы массовой культуры других стран активно внедряются в жизнь, быт, мировоззрения людей, очень остро стоит проблема нравственного здоровья подрастающего поколения.

Нравственное здоровье – это внутренние духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы, правила поведения, определяемые этими качествами. Нравственные качества не передаются по генам, а вырабатываются в процессе общения с другими людьми. И я считаю, что искусству здесь должна быть отведена особая, главная роль.

Учитывая всё сказанное, можно сделать вывод, что занятия декоративно-прикладным искусством с опорой на обучающий потенциал народных промыслов, а также изучение народных традиций должны играть важную роль во всестороннем развитии ребенка.

Таким образом, можно сказать, что декоративно-прикладная деятельность и знакомство с народными традициями оказывает положительное влияние на здоровье ребенка.

Литература:

1. Знакомство детей с русским народным творчеством: Конспекты занятий и сценарии календарно-обрядовых праздников. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / Авт-сост.: А. С. Куприна, Т. А. Бударина, О. А. Маркеева, О. Н. Корепанова и др. –3-е изд., перераб. И дополн. –СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2015. –304 с, ил.

2. Корчагина-Мокеева А.Г. Знакомство старших дошкольников с народным декоративно-прикладным искусством// Начальная школа плюс До и После. - 2008. - № 4. -С.1-12

3. Народное искусство в воспитании дошкольников / Под ред. Т.С. Комаровой. М., 2005.

4. Халезова Н.Б. Декоративная лепка в детском саду: Пособие для воспитателя / Под ред. М.Б. Халезовой-Зацепиной. М., 2005.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕРВИЧНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Н.Г. Максимкина,
старший воспитатель,
МАДОУ д/с для детей раннего возраста №9 «Малыш»
Е.В. Пыхова,
заведующий,
МАДОУ д/с для детей раннего возраста №9 «Малыш»
О.Ю. Козина,
воспитатель,
МАДОУ д/с для детей раннего возраста №9 «Малыш»
г.о.Ступино*

Дети – это наше будущее. Каким оно будет, зависит от нас, взрослых.

Главная задача воспитателя при работе с детьми раннего возраста – это сохранение и укрепление здоровья малышей. Педагогам необходимо создать в группе такую здоровьесберегающую среду, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию воспитанников, и, вместе с тем обеспечит им возможность сохранения здоровья.

Основы здорового образа жизни у детей раннего возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

В дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Работа по формированию здорового образа жизни детей раннего возраста в условиях ДОУ будет эффективной, если учитывать:

- возрастные и индивидуальные особенности детей;
- создавать в ДОУ условия для формирования здорового образа жизни дошкольников;
- систематически и целенаправленно проводить работу по внедрению здорового образа жизни с семьями воспитанников.

Следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по формированию ЗОЖ.

Дети раннего возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Для группы раннего возраста в процессе формирования здорового образа жизни ставятся задачи:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; знакомить со способами заботы о себе и окружающем мире.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой сопровождаются музыкой, что способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни. Детям нравятся разнообразные пособия: гремящие шарики, кубики, ленточки, палочки, яркие флажки. Платочки, погремушки, колокольчики, веревочки.

Большое значение для формирования представлений детей раннего возраста о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия.

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми раннего возраста проводятся физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Развитие движений, воспитание двигательной активности детей раннего возраста осуществляется во время прогулок. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Ежедневные прогулки проводятся утром и вечером

в любую погоду за исключением холодных температур /ниже – 10 градусов/. Они оздоравливают и развивают.

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОО осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому, кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие

Важное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

Полноценное витаминизированное питание – источник энергии и роста.

Даем детям элементарные знания, чем и почему полезно молоко для детей, прививаем любовь к молочным продуктам.

Закаливание детей раннего возраста также является важным фактором, способствующим укреплению здоровью малышей. Это воздушные и водные процедуры, солнечные ванны. Они проводятся строго в соответствии с возрастом ребенка и временем года. Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с меняющейся внешней средой.

Особое место уделяется работе с родителями. С момента поступления в детский сад мы должны строить работу, которая поможет ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив. Мы объясняем, что для формирования, сохранения и укрепления здоровья детей нужно разумное сочетание оздоровительных и образовательных задач, что обеспечит развитие детей не в ущерб здоровью.

У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого. На родительских собраниях, консультациях учили оценивать здоровье ребенка, родителям советовали литературу, брошюры. Оформляли в «Уголке здоровья» рекомендации, советы.

Родители стали больше уделять времени и внимания формированию у детей полезных привычек, стали внимательнее относиться к своему поведению, стараясь избавиться от вредных привычек. Просветительская работа среди родителей через уголок информации, консультации, родительские собрания дала положительные результаты.

Сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной. Так как насколько здоров ребенок – настолько он развит.

Литература:

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1986.
2. Воспитатели и родители / Сост. Л. В. Зягик, В. М. Иванова. – М., 1985.
3. Кальпио Н. Н. 80 игр для детского сада. – М., 1973.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения на воздухе. – М., 1983.
5. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986
6. Сборник подвижных игр. Для работ с детьми 2-7 лет / Ав. сост. Э. Я. Степаненкова. – М., 2013.
7. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста – М., 1986.
8. Усова А. П. Игра и организация жизни детей. – М., 1982.
9. Физическое воспитание в детском саду/ Ав. сост. Э. Я. Степаненкова. – М., 2013.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ИГРЫ НА ПЕСКЕ

*Т.В. Завойкина,
педагог-психолог,
МАДОУ д\с комбинированного вида № 1 «Тополёк»
г.о. Ступино Московской области*

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физической сферы жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него»
Шаталова Г.С.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных не случайно, ведь анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. Приблизительно 20 - 27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые стали возникать перед работниками дошкольных учреждений, призванных

воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что должен соответствовать социальному запросу общества.

Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Поэтому, все усилия в своей работе с детьми, сегодня, как никогда, я направляю на оздоровление ребёнка и культивирование его здорового образа жизни.

Одним из средств решения обозначенных задач, на мой взгляд, становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

«Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития».

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Технология игры на песке – эффективное средство сохранения здоровья, ее целью является не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность просто быть самим собой.

Песок действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы, башни. А если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда проявляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру.

Сам принцип техники игры с песком был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии, который утверждал, что процесс игры в песок снимает стресс и помогает человеку самостоятельно справиться с проблемой.

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают, что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние.

Так или иначе, наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых, это делает прекрасным средством для «заботы о душе».

Основополагающая идея техники игры с песком представляет ребенку возможность избавиться от психологических травм, с помощью перенесения на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму.

Расставляя фигурки на песке, ребенок учится сам расставлять на места свои чувства, мысли и отношения. Песок дает то ощущение ребенку, что он может сам все менять, не привязываясь к одному результату сегодняшнему, а строить каждый раз чего-то новое. Дает возможность прикоснуться к своему внутреннему миру и разрешить какие-либо внутренние проблемы и переживания.

Применение этой технологии дает положительные результаты. Наряду с развитием тактильно – кинестетической чувствительности и мелкой моторики дети учатся прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. В процессе работы снижаются страхи и тревожность, уменьшается проявление отрицательных эмоций.

Что нужно для игры в песок. Песочница представляет собой водонепроницаемый ящик. Его подбирают с учетом величины группы – количества детей, принимающих участие в игре. Для занятий в малой группе (3-4 человека) или же индивидуально, то рекомендуемый размер – 50х70х8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, что позволяет визуально охватывать его целиком.

Для занятий с большими группами детей подбирается поднос значительно большего размера: 90х70х8 (10) или для групповой работы рекомендуется использовать песочницу размером 100х140х10-12.

Цвет бортов может меняться. Экспериментировать с разноцветными бортами песочницы можно при помощи разноцветных дощечек, по размеру четко подогнанных под борта песочницы.

2. Чистый, просеянный песок. В своей работе я использую песок для шиншилл, который приобретаю в обычном зоомагазине. Он не слишком крупный, ни слишком мелкий. Песком заполняется меньшая часть ящика – 1/3. Для песочных игр лучше, если он будет влажным.

Используемый песок время от времени необходимо очищать. Очищение проводится не реже одного раза в месяц. Кварцевать не реже 1 раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке, на внешней стороне песочницы. Мокрый песок по окончании занятий должен быть подсушен, сухой – сбрызнут водой.

3. «Коллекция» миниатюрных фигурок (высотой желательно не более 8 сантиметров). Чем она больше и разнообразнее, тем лучше. В набор игрушек могут войти:

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки. Разнообразные пластиковые геометрические формочки, формочки, изображающие транспорт, животных, людей, формочки для теста разной величины.

- миниатюрные игрушки, изображающие предметы окружающего мира (5-10 см)
- куклы-человечки, здания, различные постройки, животные, машины, растения.
- природный материал (ракушки, камни, веточки, шишки, желуди).
- пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры, пирамиды и др.
- силуэтные, черно-белые и цветные картинки сказочных и реальных предметов, обтянутых скотчем, карточки-схемы.

В технологии игры с песком, важный момент, это то, с чем вы работаете. Миниатюры, которые ребенок помещает в песок.

Обязательно должны быть фигуры страха, потому что часто в работе встречаются дети, у которых есть актуальное чувство страха на данный момент, они всегда выбирают либо драконов, либо змею и могут взять жабу.

Дети, у которых трудности в общении или есть потребность в коммуникации, могут взять много деревьев и поместить их в песочницу.

Символическое поле песочной картины.

Символическое поле песочной картины отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. В символическое поле войдут:

1. символизм пространственного расположения предметов в песочнице;
2. символизм ландшафта песочной картины;
3. символизм предметов, использованных в песочной картине.

Мы последовательно рассмотрим каждую часть символического поля песочной картины. Условно разделяя его на три части, будем помнить о том, что они существуют в единстве друг с другом.

Важным условием для проведения символического анализа является фиксация местоположения клиента относительно песочницы.

Поверхность песочной картины можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали, как в кубике Рубика. Таким образом, «песочный лист» размечается на девять секторов. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. Мы приводим его для тех, у кого ведущая рука — правая. У левшей все будет зеркально.

Разделение по вертикали.

«Женская» часть. Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью, связь с домом.

Левая часть — это то, что человек уже имеет, на что может опираться.

Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

Настоящее. Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Особенно это касается фигурки, которая поставлена в

центр картины. Нередко она символизирует Я клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент.

«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим.

Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

Разделение по горизонтали.

Верхняя часть символизирует ментальные процессы. О чем человек думает, фантазирует, что планирует, вспоминает.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Что человек переживает, что он чувствует, о чем беспокоится, чему радуется.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека. То, что он сделал, что делает, что хочет сделать.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях клиента. Для этого нужно ответить на вопрос: «Какие части песочницы наиболее заполнены, а какие оказались пустыми?» Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может определить для себя наиболее общие задачи консультирования.

Фигурки песочной картины.

Попавшие в левый верхний угол фигурки символизируют процессы, связанные либо с прошлыми воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине.

Фигурки, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чем в данный момент думает, фантазирует клиент.

В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: от детского сада, школы до работы. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами.

Попавшие в центральную левую часть фигурки могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с домом, матерью, значимой женщиной.

В центральной части сосредотачиваются самые важные фигурки. Описывают они, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления, нечто значимое, неважно, осознаваемо оно или нет.

Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины, а также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации.

Технология игры на песке полезна, если у ребенка:

- Плохой сон, ночные кошмары.
- Плохо развита мелкая моторика.
- Истерики, непослушание, капризы.

• Логоневроз (заикание), задержки развития речи, а также речевые проблемы.

- Застенчивость, неуверенность в себе.
- Агрессия, тревожность.
- Нет взаимопонимания с родителями.
- Недержание мочи или кала (энурез, энкопрез).
- Психосоматические заболевания.
- Ребенок пережил сильный стресс.
- Развитие мышления, речи, памяти, внимания, мелкой моторики.
- Развитие самооценки и уверенности в себе.
- Адаптация в новой среде (детский сад, школа).

Игры и упражнения с песком:

Упражнение «Сказочная страна»

Цель: взаимодействие, обострить поиск конструктивных способов решения проблем

Инструкция: возьми поднос, подойди к коллекции фигурок и выбери те, которые привлекают внимание. Подойди к ящику с песком. Представь себе, что ты волшебник. Ты долго путешествовал. Ты искал место, где еще никто не жил, где не ступала нога человека. И, наконец, ты пришел в пустыню. Задумал волшебник превратить ее в сказочную страну разными существами. Преврати пустыню в такой мир, какой ты захочешь.

Анализ игры: что это за мир сказочная страна? какие существа ее населяют, какой у них характер? что они умеют? откуда они пришли в эту страну? в каких взаимоотношениях они находятся между собой? всем ли существам хорошо в этой стране? если нет, то, что можно изменить? какие события будут происходить в этой стране? что будут делать герои дальше?

Игра «Необыкновенные следы».

Ребенок ладошками и кулачками надавливает на песок, кончиками пальцев ударяет по его поверхности, перемещает кисти рук в разных направлениях, делает поверхность волнистой, двигает всеми пальцами одновременно – цель, имитация следов животных, пресмыкающихся, птиц и насекомых.

Игра «Найди отличие».

Ребенок рисует на поверхности песка любую несложную картинку, затем показывает её взрослому, а сам в это время отворачивается. Взрослый дорисовывает некоторые детали и показывает полученное изображение ребенку. Малыш должен заметить, что изменилось в картинке. Взрослый и ребенок могут в процессе игры меняться ролями.

Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ведущий: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер, (ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.)

Игра "Волшебные превращения"

Не менее интересно соединять несколько видов цветного песка и при этом получать удивительные сочетания, которые в виде необычных образов активно включаются в игру.

Игра "Цветные острова" (групповая)

Детям предлагается взять песок любого цвета и на поверхности стола создать с его помощью - острова, при этом дополнительно можно использовать миниатюрные фигурки. Затем дети отправляются путешествовать по островам друг друга, рассказывая о них.

Игра «Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия. Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на песке силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить бусинками, камушками или ракушками пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: “Кто вы, как вас зовут?”, “Что вы любите делать?”, “Чего не любите?”, “Какие вы?”. Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно “заключением договора” между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, еще более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать.

Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

Таким образом, технология игры на песке - это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения. Малыш играет в то, что у него «болит». Отыгрывая свои эмоции, ребенок каждый раз сам себя лечит. Игра на песке помогает справиться ребенку с проблемами, которые связаны с эмоциональными и поведенческими расстройствами, со сложностями во взаимоотношениях с окружающими, с последствиями психологических травм, со страхами, агрессией, повышенной тревожностью.

Опыт моей практики показывает, что технология игры на песке положительно влияет на самочувствие детей и взрослых. Она дает возможность вырастить не закомплексованного, уверенного в себе человека, что благотворно влияет на его состояние здоровья.

Литература:

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. - СПб., 1998г.
2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: 2009г.
3. Сачкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту - СПб.: «Речь», 2006г.

4. Штейнхард Л. Юнгианская песочная терапия. СПб.: Питер, 2001г.
5. Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002г.
6. Никитина Т.О. Афанасьева М.А. Песок как универсальное средство развития дошкольников // Воспитатель ДОУ. 2013. № 9.9.
7. Конаныхина Е.Ю. Волшебство в песочнице. Песочная терапия в работе с детьми. – М.: Генезис

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ» ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ДЕТСКОГО ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТЕЛЕКАНАЛА «ВИТАМИН ТВ»

*А.В. Кипина,
учитель начальных классов,
МОУ – Решоткинская ООШ, г.о. Клин*

Программа «Разговор о правильном питании» разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования под руководством М.М.Безруких, директора этого Института, академика РАО. Целью программы является формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Программа «Разговор о правильном питании» реализуется в нашей школе уже 12 лет. Практика работы по данной программе показала, что заинтересованность детей и родителей в изучении основ здорового образа жизни высока.

На протяжении 12 лет мы разрабатывали различные формы реализации программы, такие как: настольные игры, коллективно-творческое дело, игровые спектакли, игры-путешествия, квесты и т.п. Так как в настоящее время актуальной задачей является необходимость всестороннего использования компьютерных технологий в образовательном и воспитательном пространстве школы, мы совместно с родителями разработали проект создания детского познавательного телеканала «Витамин ТВ», который дал возможность учащимся в полной мере раскрыть свой творческий и познавательный потенциал.

Работа над созданием телевизионных программ позволила детям проявить себя оптимальным образом индивидуально и в группе, попробовать свои силы в самом широком спектре человеческой деятельности – от гуманитарной до технической.

Создание школьного телеканала помогло воплотить творческие задумки учащихся в конкретные видеоролики, зарисовки, сюжеты. Узнать много нового. И, главное, публично представить результаты своей работы.

На первом занятии в 4 классе по программе «Разговор о правильном питании», по модулю «Две недели в лагере здоровья» учащимся было предложено создать школьный телеканал, посвященный проблемам правильного питания и здорового образа жизни. С этой целью было проведено анкетирование, главной задачей которого было выявить, какие телепередачи предпочитают смотреть школьники. Его результаты показали, что учащихся в основном интересуют программы развлекательного характера. Мы решили переключить внимание детей на познавательные программы, показав отрывки из некоторых («Хочу все знать», «Умницы и Умники» и т.п.).

Ребята получили задание: посмотреть дома аналогичные программы и подумать, над созданием каких из них они хотели бы работать. После выполнения полученного задания школьники совместно с шефами (6 классом) составили список рейтинговых программ, придумали название («Витамин ТВ») и логотип телеканала, создали творческие группы, распределили обязанности внутри съемочных групп.

В течение семи месяцев проводились тематические мероприятия, осуществлялся сбор познавательного материала, запись выбранных программ. Отснятые программы выходили в эфир один раз в месяц, после изучения конкретной темы программы «Разговор о правильном питании».

По мере изучения тем: «Как правильно питаться, если занимаешься спортом», «Как правильно накрыть стол», «Молоко и молочные продукты из зерна», «Кулинарное путешествие по России» производились съемки телепрограмм (см. таблицу 1), составляющих основное содержание телеканала «Витамин ТВ».

Таблица 1.

Основное содержание программ телеканала «Витамин ТВ»

Название программы	Основное содержание программ телеканала «Витамин ТВ»
«РЕВИЗОРРО»	Ведущая программы проводит интервью с работниками школьной столовой. Основной вопрос, затрагиваемый в программе – как правильно хранить продукты в холодильнике. Зрителям даются советы по соблюдению правил хранения продуктов на каждой из полок и дверце холодильника.
«СМАК»	В гости к ведущему программы пришла заведующая Решоткинской библиотекой, которая провела мастер – класс по украшению стола к празднику, а так же поделилась рецептами приготовления праздничных блюд из полезных продуктов.
«Контрольная закупка»	В классе было проведено анкетирование: что дети предпочитают, есть на завтрак. Проанализировав результаты, было выявлено, что основное блюдо – это бутерброд с плавленым сырком. Ведущий программы в магазине закупил сырки от разных производителей, в класс были приглашены специалисты Клинского молокозавода (технолог, эксперт и менеджер по качеству продукции). После дегустации сырков учащимися, в гонку за призовое место вступили три выбранных ребятами сырка. Специалисты провели их простейший анализ и дали советы как правильно выбирать сырки к завтраку.
«Хочу все знать»	Ведущий программы совместно с учителем химии

	экспериментальным путем выявили, в каких из предложенных продуктов, больше углеводов, а в каких жиров. Подводя итог эксперимента, учитель дала советы по сбалансированному питанию на каждый день.
«Ни дня без спорта»	В гостях у ведущего спортсмены 4 класса неоднократные победители соревнований по греко-римской борьбе. В рубрике «Завтрак чемпиона» они рассказали, как правильное питание влияет на спортивные успехи, и поделились секретами приготовления полезных блюд.
«Своя игра»	Игра проводилась по принципу телевизионной «Своей игры», в ходе которой дети продемонстрировали свои знания по теме «Кулинарное путешествие по России»
«По бабушкиным рецептам»	Местом проведения программы стал школьный музей «Русский дом». Ведущая познакомила детей с предметами русского быта, поделилась секретами приготовления пирогов в русской печи.
«Читаем вместе»	Репортаж ведется из Решоткинской библиотеки. Зрители знакомятся с книжными новинками о вкусной и здоровой пище, о правилах гигиены. А также принимают участие в игре «Наше здоровье - в наших руках», «Плохо – хорошо».
«В гостях у сказки»	Для родителей и жителей поселка ученики 4 класса подготовили весёлую и поучительную сказку о жадном волке, который очень любил конфеты и ел сладкое на завтрак, обед и ужин! А вот к чему это привело, ребята обсудили за круглым столом, после просмотра видео.
«Веселая масленица»	В репортаже сообщалось о традициях празднования Масленицы на Руси, давались советы по выпечке блинов, проводились мастер – классы по проведению традиционных масленичных игр.
«Домашняя кухня»	Каждый из учащихся, задействованный в съемках данной программы подготовил домашний видеоролик о приготовлении любимого блюда. Зрителям было предложено попробовать приготовить такие же и принести рецепты своих любимых блюд. Все рецепты были собраны в кулинарную книгу класса.

В съемках программ были задействованы: учащиеся 4 класса, учащиеся 6 класса, родители учащихся, учителя-предметники, работники школьной столовой, деревенский фельдшер, заведующая Решоткинской библиотекой, работники деревенского магазина, специалисты Клинского молокозавода.

Ежемесячно снимая и просматривая передачи, дети пришли к выводу, что собранный материал, может быть полезен для всех учащихся начальной школы и их родителей. Поэтому было решено запустить канал «Витамин ТВ» в открытый доступ. Ребята составили программу телепередач на неделю, распечатали ее и распространили среди своих товарищей и взрослых.

В день учащиеся начальных классов просматривали по две познавательные программы школьного канала «Витамин ТВ». Первая программа выходила в эфир в 11 часов (на большой перемене). Вторая программа предлагалась к просмотру в закрытой группе социальной сети «ВК» в 16 часов.

Просмотр этих передач вызвал повышенный интерес к программе «Разговор о правильном питании».

Родители обучающихся принимали активное участие в подготовке сценариев и съемке программ. Они являлись наставниками, спонсорами, организовывали экскурсии, договаривались со специалистами, выступали в качестве зрителей и всесторонне поддерживали своих детей. В результате чего, дети и родители стали придерживаться правил правильного питания не только в школе, но и дома.

Для выявления степени заинтересованности родителей в реализации программы «Разговор о правильном питании», было проведено анкетирование, его результаты показали, что работу по программе нужно обязательно продолжать и совершенствовать.

В результате реализации проекта учащиеся узнали много нового и познавательного о полезном и правильном питании, научились использовать ресурсы Интернета, библиотеки для получения необходимой информации. Работая над созданием программ, учащиеся повысили свой творческий потенциал, попробовав себя в роли ведущих, непосредственных участников съемочного процесса.

В ходе просмотра телепередач учащиеся начальной школы получали теоретические знания, которые применяли на практике (например, научились готовить полезные блюда, правильно сервировать стол, показали знание правил этикета и т.п.).

Этот проект был представлен и стал победителем Всероссийского этапа конкурса методик реализации программы «Разговор о правильном питании» в рамках IV Международной конференции «Воспитываем здоровое поколение» в Москве в 2017 году.

Литература:

1. Учебно-методический комплект программы «Разговор о правильном питании», авторы М.М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева, Москва, ОЛМА Медиа Групп
2. Рабочая тетрадь «Две недели в лагере здоровья» авторы М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, М., Просвещение
3. <https://www.prav-pit.ru/about/>
4. <http://www.nestle.ru/sharedvalues/programma>
5. <http://www.nestle.ru/media/newscomp>

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ «ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

*А.И. Резникова,
учитель иностранных языков,
МБОУ СОШ № 17,
г. Коломна*

Цели классного часа:

1. Расширить представление детей о здоровом образе жизни.
2. Способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности.
3. Побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни.
4. Содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

План классного часа:

1. Интерактивная беседа «Что такое ЗОЖ?»
2. Игра «Верю - не верю»
3. Составление таблицы «Здоровый образ человека»
4. Интерактивная игра «Режим дня»
5. Продолжи пословицу о правильном питании.
6. Мини-тестирование «Чистота залог здоровья».

Ход классного часа:

1. Интерактивная беседа «Что такое ЗОЖ?»

- Посмотрите на доску (надпись ЗОЖ). А что такое ЗОЖ? Что означает эта аббревиатура? (Дети высказывают свое мнение).

- Что же такое здоровый образ жизни? Из чего он складывается? И нужен ли он нам – здоровый образ жизни? Ребята, как вы думаете? (Дети высказывают свое мнение).

2. Игра «Верю - не верю».

- Прежде чем разобраться, что же такое ЗОЖ, небольшая разминка. Вы поделитесь на команды. Я буду поочередно зачитывать утверждения, а вы командой должны отвечать «верю» или «не верю». (Дети хором отвечают «верю» или «не верю»).

1. Верите ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верите ли, что жвачка полезна для зубов? (Нет.)
3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 5 миллионов человек? (Да.)
4. Верите ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
5. Верите ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение и депрессию? (Да.)
6. Верите ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (Нет.)
7. Верите ли, что колбасные изделия входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

8. Верите ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
9. Верите ли, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
10. Верите ли, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
11. Верите ли, что сладости вызывают кариес? (Да.)
12. Верите ли, что можно стать наркоманом после одной дозы? (Да.)
13. Верите ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)
14. А верите ли вы, что газированные напитки полезны для здоровья? (Нет.)

- Хорошо, ребята, молодцы! Вы знаете, что вредно, а что полезно.

3. Составление таблицы «Здоровый образ человека».

- Давайте, попробуем разобраться: «Что же такое ЗОЖ?» Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Что мешает людям жить долго? Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы. Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – это одно из составляемых ЗОЖ.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена)
4. Порядок приёма пищи, её характер и количество (Правильное питание)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт)

- Итак, что же у нас получилось. Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие? Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

Действительно, человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведёт на нет все его усилия. Давайте рассмотрим все составляемые ЗОЖ подробнее.

4. Интерактивная игра «Режим дня».

- Что такое режим дня? (ответы учеников) Это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Установите последовательность действий школьника в течение дня (на слайде).

5. Конкурс пантомим «Виды спорта».

- Может ли человек быть здоровым без движения? Без физической активности? (ответы учащихся).

- А какими видами спорта можете заняться вы в нашем городе? (ответы учащихся).

- Сейчас каждая из команд получит задание – показать пантомиму – какой-либо из видов спорта, т.е. показать занятия этим видом спорта движениями и без слов. А противоположной команде нужно будет угадать этот вид спорта. Я дам вам время подготовиться – придумать, как вы будете показывать эту пантомиму. (Команды по очереди вытаскивают листки с видами спорта: «Фигурное катание», «Плавание», «Хоккей», «Волейбол» - по 2 листка).

- Итак, 1 минута на подготовку. Время пошло. (По окончании показывают по очереди пантомимы, а противоположная команда угадывает).

- Хорошо, молодцы! Вот и мы с вами немного подвигались и сделали шаг на пути к ЗОЖ. Ведь движение – это жизнь.

6. Продолжи пословицу о правильном питании.

Задание: Продолжить следующие пословицы и поговорки:

1. Кто хорошо жуёт, тот долго... (живёт).
2. Хочешь есть калачи – ... (не сиди на печи).
3. Кто не умерен в еде -... (враг себе).
4. Аппетит от больного бежит, а к здоровому (катится).
5. От сладкой еды – (жди беды)

- А теперь давайте сформулируем принципы правильного рационального питания. Как вы думаете? (ответы учащихся).

Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

7. Мини-тестирование «Чистота залог здоровья».

- Ребята, вы знаете о том, что для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать гигиену и закаляться. Сейчас мы с вами проведем небольшое тестирование и посмотрим, насколько хорошо вы знаете о чистоте и закаливании. Отметь ответы, которые вы считаете правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

- для сохранения и укрепления здоровья;
- для повышения аппетита;
- для предотвращения заболеваний.

2. Перед сном целесообразно:

- прогулка на свежем воздухе;
- активная физическая деятельность;
- принятие алкоголя.

3. Воздушные ванны бывают:

- тепловыми, прохладными, холодными;
- ультрафиолетовыми.

4. Одежда и обувь обязательно должна быть:

- импортного производства;
- модными;
- комфортными.

5. Уход за полостью рта и зубами необходим:

- для поддержания здоровья;
- для заливания организма;
- для развития ловкости движений.

6. Закаливание правильно проводить:

- в тени зеленых участков;
- на ярком солнце при высокой температуре воздуха.

7. Закаливаться начинают:

- при очень низкой температуре воздуха;
- в зимний период без головного убора;
- составив программу оздоровления.

8. Подведение итогов.

- На этом наш классный час подходит к концу. Давайте выведем с вами формулу здоровья. Как вы думаете, из чего она состоит? (ответы учеников).
Формула здоровья: соблюдай чистоту, больше двигайся, нет вредным привычкам, правильно питайся, закаляйся, сочетай труд и отдых.

ПРОГРАММА ТРНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССОВ «Я И МИР ВОКРУГ МЕНЯ»

*И.В. Петрушенко,
педагог-психолог,
МАОУ «Гимназия №1» г.о.Балашиха*

Сегодня усилия многих людей направлены на создание школы, обеспечивающей здоровые условия для гармоничного развития личности ребенка. На данный момент времени школа активно ставит вопросы сохранения психического здоровья детей, учитывая, в том числе, необходимость умения учащимися выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, адекватно оценивать себя и других, управлять собственным эмоциональным состоянием, самостоятельно принимать решения.

В 5 классе проходит процесс адаптации учащихся к новым условиям обучения: новый учебный режим, система отношений ученик - учителя-предметники, усложнение требований, возросший объем учебного материала. Все это вызывает у многих пятиклассников повышенную школьную, личностную тревожность, трудности в учебе.

Именно поэтому в Гимназии был создан комплекс мероприятий по развитию атмосферы доброжелательного и открытого общения детей друг с

другом и с окружающими, адекватного восприятия себя, умения регулировать свое эмоциональное состояние, самостоятельно принимать решения, справляться с проблемными ситуациями, облегчая тем самым процесс адаптации и совместного обучения. В этот комплекс включается представляемая программа тренинговых занятий «Я и мир вокруг меня». При составлении тренинговых занятий использовались психологические упражнения из профилактических программ Прихожан А.М., Коблик Е.Г., Фопель К. и др.

Цель программы: формирование у учащихся комплекса социально значимых навыков общения и взаимодействия, саморегуляции, навыков принятия решений в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- 1) помощь в адаптации учащихся к обучению в среднем звене;
- 2) формирование атмосферы позитивного общения в классе;
- 3) формирование адекватной самооценки и понимания других;
- 4) развитие способности управлять своим эмоциональным состоянием;
- 5) профилактика зависимостей (табакокурение, влияние рекламы).

Программа рассчитана на 5 занятий, построенных в виде социально-психологических тренингов, которые проводятся в рамках классных часов.

На занятиях используются такие **формы работы**, как психологические игры, беседы с учащимися, дискуссии, интерактивные упражнения и творческие задания.

Ожидаемые результаты:

- снижение у учащихся уровня личностной тревожности, возникающий в период адаптации;
- установление позитивных межличностных взаимоотношений в классе;
- приобретение учащимися способности адекватного управления своим эмоциональным состоянием;
- развитие навыков сотрудничества и взаимодействия учащихся.

Для отслеживания результативности программы перед проведением и в конце занятий проводится **психологическая диагностика**: «Тест школьной тревожности» Филлипса для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой, оценки эмоциональных особенностей отношений учащихся со сверстниками и учителями; «Социометрия» - для изучения межличностных отношений в классе.

Темы занятий:

1. «Наш пятый класс»
2. «Познавая себя – понимаешь других»
3. «Управляем своими чувствами»
4. «Вредная привычка - курение»
5. «Реклама: польза или вред»

Содержание программы.

Занятие 1. «Наш пятый класс».

Задачи: - способствовать формированию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе;

- прояснить ожидания детей, личную мотивацию, осознание своих целей и задач на время обучения в 5 классе;

Ход занятия:

1. Знакомство. Рассказ о целях и особенностях предстоящих занятий. Выработка правил работы в группе.

2. Упражнение «Представление имени». Каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию.

3. Упражнение «Найди того, кто...». Предварительно, на разные стены класса вывешиваются таблички: «Да», «Нет», «Иногда». Ведущим зачитываются разные утверждения. Например: «я люблю путешествовать», «мне нравится слушать музыку», «у меня есть друзья в классе» и др. Дети подходят к нужной табличке. Можно задать вопрос, почему они выбрали тот или иной ответ.

4. Упражнение «Наша школа». Беседа с учащимися об изменениях в их школьной жизни. Участникам предлагается обсудить, что нравится в школе в этом году, а что – нет.

5. Упражнение «Продолжи предложение». Детям предлагается, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в 5 классе ...».

6. Упражнение «Доброе тепло». Участникам предлагается встать в круг, и взяться за руки. От ведущего вправо пойдёт «тепло», то есть легкое пожатие руки своему соседу справа, он – следующему, и так по кругу. А потом, то же самое, но с закрытыми глазами.

7. Рефлексия: - что нового вы узнали друг о друге?

- что удивило, обрадовало на занятии?

Занятие 2. «Познавая себя - понимаешь других».

Задачи: - развивать умение анализировать свои поступки, чувства, переживания и чувства других;

- способствовать повышению самооценки;

- способствовать формированию навыков позитивного взаимодействия.

Ход занятия:

1. «Похвали себя сам». Каждый участник, по очереди, называет своё имя и на первую букву имени придумывает хорошее качество, которое есть у него.

2. Упражнение «Что я знаю о себе». На листе бумаги учащиеся заполняют таблицу из четырех столбцов: «что я умею», «что не умею», «что я умею очень хорошо, чему могу научить других», «чему бы я хотел научиться».

Обсуждение результатов в небольших подгруппах (4-5 человек).

3. Упражнение «Ха и Ах». Участники разбиваются на пары и становятся друг против друга на расстоянии двух шагов. Один из партнеров делает энергичный шаг вперед и одновременно выставляет вперед руку, произнося при этом с напором громкое «Ха!». Стоящий напротив, делает шаг назад, разводит

руки в стороны, произнося при этом «Ах!». Через некоторое время – смена ролей. По окончании каждый рассказывает, что он чувствовал, что было легче.

4. Упражнение «Я такой же, как ты». Бросая мяч любому товарищу и, обратившись по имени, необходимо объяснить, почему он такой же, как и его партнер: «..., я такой же как ты, потому что...». Тот, кому бросили мяч, выражает согласие или несогласие.

5. Упражнение «Пальцы». Участникам предлагается по команде, не договариваясь, «выбросить» одинаковое количество пальцев. Чем больше совпадений, тем лучше участники игры умеют понимать состояние товарищей.

6. Рефлексия.

Занятие 3. «Управляем своими чувствами».

Задачи: - научить осознавать и анализировать собственные эмоции и состояния, чувства других людей, управлять собственными эмоциями;
- способствовать формированию навыков позитивного взаимодействия.

Ход занятия:

1. Упражнение «Комплимент-пожелание». Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием.

2. Упражнение «Раскрась свои чувства». Участникам раздаются листы со схематичным изображением человека. Необходимо раскрасить чувства и ощущения, живущие в человеке цветными карандашами.

3. Упражнение «Выражение эмоций». Участникам предлагаются пиктограммы с изображением эмоций радости, грусти, злости, ярости, удивления и др. Необходимо отгадать, какую эмоцию изображает пиктограмма, объяснив, по каким признакам можно это определить. Затем можно провести конкурс на «самое радостное лицо», «самый гневный гнев» и т.п.

4. Упражнение «Куда уходит злость». Участникам предлагается избавиться от накопившейся во время предыдущего упражнения злости. Для этого нужно разойтись по комнате и руками согнать всю злость в середину. Потом – потопать ногами, чтобы «злость» испугалась и поднялась вверх. И наконец, всем вместе, подуть на «злость», чтобы она улетела в открытую форточку.

5. Упражнение «Копилка». Группы участников (4-5 человек) представляют свои способы исправления неудачного настроения: злости, обиды, грусти и т.д. После обсуждения, самые интересные способы предлагается использовать для тренировки.

6. «Дружеское пожатие». По кругу необходимо передать хорошее настроение в виде дружеского пожатия руки. Пожимая руку, каждый мысленно пожелает соседу всего самого хорошего, уверенности, успехов и т.д.

7. Рефлексия.

Занятие 4. «Вредная привычка – курение».

Задачи: - сформировать отрицательное отношение к курению;
- познакомить учащихся с альтернативами табакокурению;
- сформировать навыки уверенного поведения.

Ход занятия:

1. Упражнение «Приветствие». Участники ходят по классу. Когда ведущий хлопает в ладоши 1 раз, дети приветствуют друг друга рукопожатием. 2 хлопка – устная форма приветствия с названием имени собеседника. 3 хлопка – нужно приобнять друг друга за плечи.

2. Беседа «Зависимость от курения». Вопросы учащимся: Что такое зависимость? Это хорошо или плохо? Что такое вредные привычки?

-Какие вредные привычки вы знаете? Может ли вредная привычка стать зависимостью? Курение – это одна из вредных привычек. Что опасного в ней?

3. Упражнение «Мозговой штурм». Класс делится на 3 команды: одна команда думает, почему курить вредно, вторая – почему люди всё-таки курят, третья – чем можно заменить курение. В ходе обсуждения, акцентировать внимание на альтернативных вариантах, их пользе для человека.

4. Упражнение «Решительное - нет!». Участникам предлагается разбиться на пары. Первый участник будет предлагать своему собеседнику что-то, связанное с вредными привычками (например: покурить, выпить пиво, прогулять уроки и т.п.), а второй должен решительно ответить «Нет!», объяснив причины своего отказа. Затем происходит обмен ролями. Обязательно обсудить возникающие во время отказа чувства, затруднения.

5. Дискуссия «Пассивное курение: польза или вред?». Вопросы учащимся: Кому из вас приходилось находиться в одной комнате с курящим человеком? Расскажите свои ощущения. Как вы думаете, вредно ли находиться рядом с курящим или это никак не отражается на здоровье?

Как вы понимаете пословицу: «Человек часто сам себе злейший враг»?

6. Рефлексия.

Занятие 5. «Реклама: польза или вред».

Задачи: -дать ученикам опыт сопротивления навязываемым ложным убеждениям;

-отработать навыки уверенного поведения.

Ход занятия:

1. Игра «Граф Монте-Кристо». Один из участников назначается «графом Монте-Кристо». Остальные встают вокруг него в круг и берутся за руки. Этот круг – тюрьма. Задача «графа» - сбежать из тюрьмы. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость). Нельзя оскорблять игроков в круге и причинять им вред, используя физическую силу.

2. Дискуссия «В кадре и за кадром». Участникам предлагается подумать, как сильно влияет на людей реклама. Привести примеры из жизни.

Работа в группах: вспомнить рекламу или сцены из фильмов, связанные с курением. Детям предлагается поразмышлять, что мы видим в рекламе, и что остается за кадром.

Сделать вывод о том, что в рекламе намеренно не показывают результат употребления вредных привычек (курение и алкоголь). Искажение действительности делает процесс употребления табака и алкоголя романтическим, а сам продукт – привлекательным.

3. Упражнение «Придумай свою рекламу». Участники делятся на подгруппы. Каждая команда должна придумать свой вариант рекламы, в

которой изобразить в любой творческой форме, что на самом деле человек получит, употребляя алкогольные или табачные изделия.

4.Рефлексия: Участникам предлагается вспомнить и проанализировать пройденный курс занятий:

- насколько понравились или не понравились занятия?
- что нового узнали, чему научились?
- что было интересным, что – полезным?

Литература:

1. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. - М.: Генезис, 2003.

2. Кривцова С., Мухаматулина Е. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». М.: Генезис, 1997.

3. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005.

4. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П.Майоровой. – Спб.: Издательство «Образование – Культура», 2002.

5. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ» С ДЕТЬМИ С ЗПР МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Е.В. Хотеева,
заместитель директора,
МБОУ ЦППМС «Мытищинский»,
г. Мытищи*

Все возрастающая общественная тревога за положение в школе детей с задержкой психического развития, осознание необходимости усиления роли педагогов в охране их физического и нравственного здоровья ставят в ряд безотлагательных научно-практических задач обоснование и создание адекватной системы их школьного обучения и воспитания. Наиболее многочисленную группу риска школьной дезадаптации составляют школьники с так называемой задержкой психического развития (ЗПР). Данная категория была выделена в связи с резким повышением числа стойко неуспевающих детей, вызванным переходом школы на новые, усложненные программы обучения.

Однако, успешному осуществлению коррекционной работы с учащимися данной категории зачастую препятствуют дефицит специально подготовленных

кадров, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение детей с ЗПР, недостаточная осведомленность специалистов о механизмах возникновения и сущности задержки психического развития, а также приоритетность нозологической (медицинской) диагностики в характеристике уровня психического развития ребенка: диагноз «Задержка психического развития» определяется исключительно в результате обследования психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК), где, несмотря на комплексность этого процесса, решающее слово остается за врачом-психиатром. При этом в ходе исследования, как правило, недостаточно глубоко раскрываются истинные причины школьной неуспеваемости, не определяются механизмы и перспективы индивидуального развития потенциалов ребенка. Очевидно, что для педагога массовой общеобразовательной школы, работающего с детьми, имеющими отклонения в развитии, необходима сформированность некоторых специальных знаний и умений, личностных качеств, без которых процесс обучения указанной категории детей будет неэффективным. При обучении школьников с задержкой психического развития такого рода знаниями являются, в первую очередь, знания о психолого-педагогических особенностях этой категории детей.

Представляю краткий обзор коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР, где обращаю особое внимание на перспективность использования авторской программы Кривцовой С.В. «Жизненные навыки».

Под руководством ведущего-психолога дети 6-8 лет в течение всего года, опираясь на собственный опыт переживаний и размышлений, постигают логику человеческих чувств и учатся жизненным навыкам. Новизной данной работы является не только систематическое следование логике эмоций в содержании занятий, но также использование этой логики как основы для выбора тем и навыков. Содержанием Программы стали не только высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. По существу это психологическая Программа, в ее содержании и технологии ведения занятий много психотерапевтических приемов и терминов. Сами принципы ведения заимствованы из групповых тренинговых занятий, основывающихся на гуманистической психологической парадигме.

Цель программы - развитие эмоционального интеллекта детей, формирование умения младших школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями. Под жизненными навыками понимается **набор умений, который характеризует компетентное социальное поведение человека определенного возраста.** Программа "Жизненные навыки" - первая ступень предупредительной профилактической работы по социальной адаптации.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить следующие **задачи**:

- познакомить младших школьников с миром человеческих эмоций;
- развивать эмпатию, как понимание чувств других людей и сопереживание им;

- формировать навыки самоанализа, адекватной самооценки;
- формировать умение учитывать позицию другого человека, его точку зрения;
- формировать понимание ценности отношений в жизни человека;
- развивать навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- формировать умение работать в коллективе;
- воспитывать доброжелательное отношение к окружающим;
- дать детям возможность пережить опыт безусловного принятия со стороны взрослого-ведущего и научить детей позитивно воспринимать сверстников и самих себя (личностные результаты);
- создать возможность получения детьми нетравматического опыта самопознания и познакомить их с некоторыми законами логики чувств и навыками, развивающими эмоциональный интеллект (личностные результаты);
- передать ценности уважительного и серьезного отношения к своим и чужим чувствам (личностные и метапредметные результаты);
- научить ребенка удерживать противоречия, развивать в нем устойчивость, толерантность к противоречиям.

Адресат

Программа предназначена для работы с детьми 6-9 лет при следующих проблемах:

1. заниженная самооценка, страх неудачи;
2. застенчивость, агрессивность, тревожность;
3. недостаточные принятие, поддержка родителей;
4. дезадаптация к коммуникативной стороне школьной жизни;
5. отставание в психическом развитии.

Продолжительность программы

Программа включает 27 профилактических занятий из расчета 1 час в неделю.

Реализация программы предполагает:

- психологическое обследование;
 - психологическая коррекция: тренинги для детей и их родителей;
- консультирование родителей.

Требования к результату усвоения программы

Планируемые результаты усвоения программы:

- улучшение и стабилизация эмоционального состояния учащихся;
- сформированность конструктивным способом решения сложных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;
- повышение уровня социально-психологической компетенции родителей;
- сформированность у родителей навыков поддерживающего поведения.

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя промежуточную и итоговую оценку.

1. Промежуточная оценка: экспертная оценка родителей эмоционального состояния и поведения ребенка.

2. Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику самооценки и эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик исследования эмоционально-личностной сферы.

Сроки и этапы реализации программы

Программа состоит из трех этапов:

1. Мотивационно-диагностический, направленный на формирование интереса к занятиям, а так же выявление особенностей эмоционально-личностной и поведенческой сферы учащихся.

2. Деятельностный, состоящий из 26 тренинговых занятий, продолжительностью 1 час каждое. Занятия проводятся в один и тот же день и время. Реализуется в течение учебного года, с октября по апрель включительно.

3. Оценочный (контроль за реализацией программы).

Методы, используемые при реализации программы:

- Групповая дискуссия.
- Игровые методы.
- Методы, направленные на развитие социальной перцепции.
- Методы телесно-ориентированной психотерапии.

Проводится Программа в малых группах. По существу это психологическая Программа, в ее содержании и технологии ведения занятий много психотерапевтических приемов и терминов. Сами принципы ведения заимствованы из групповых тренинговых занятий, основывающихся на гуманистической психологической парадигме.

Предложенная программа с использованием игровых, телесно-ориентированных практик психогимнастики, сказкотерапии служит не только для диагностики и коррекции отставаний в развитии, но и для профилактики вторичных поведенческих и эмоционально-личностных нарушений развития у детей с ЗПР.

Анализируя динамику результатов, можно констатировать, что у детей с ЗПР, прошедших курс занятий по программе «Жизненные навыки» совершенствуются речевые и коммуникативные навыки, игровая деятельность и возможности творческого самовыражения. Все это показало, что отставание у части из них было успешно компенсировано, у остальных стало менее выраженным. Так же гармонизируется эмоциональная и личностная сферы детей; совершенствуется сюжетно-ролевая игра и общение по поводу совместной деятельности. Так же родители отмечают, что после занятий возникают реже проблемы с дисциплиной, уменьшается число конфликтов в группе сверстников.

Сложившийся в практике ориентир на восполнение пробелов в знаниях, умениях детей с ЗПР не исчерпывает задач психолого-педагогической помощи этой категории детей. На наш взгляд, ничуть не принижая значения коррекционно-развивающей работы со школьниками по обогащению их запаса

знаний и представлений об окружающей действительности, развитию необходимых умений и навыков, пристальное внимание следует уделять развитию когнитивных, эмоционально-волевых и нравственно-этических компонентов личности ребенка, его способности к успешной социальной адаптации и построению гармоничных отношений с самим собой и окружающим миром. Не менее важно обеспечить формирование психологического базиса для полноценного развития личности ребенка, особенно с «пограничной» интеллектуальной недостаточностью, в периоды, наиболее благоприятные для развития высших психических функций. Важно сформировать «предпосылки» его мышления — память, внимание, восприятие, развить зрительные, слуховые, моторные функции и межсенсорные связи, дать необходимые знания об окружающем мире, пробудить познавательную и творческую активность.

В рамках психокоррекции и сопровождения развития детей с ЗПР в детских учреждениях, эффективным является комплексное специально организованное психолого-педагогическое воздействие, сочетающее в себе методы абилитации, психокоррекции и психотерапии. Системная психокоррекция задержки психического развития включает: прямую и косвенную коррекцию, групповые и индивидуальные формы развития и коррекции познавательной, психомоторной и личностной сферы ребенка; развитие его субъектности в контексте соответствующей возрасту деятельности; оптимизацию социальной ситуации развития.

Литература:

1. Бондаренко С. Почему детям трудно учиться? М., 1985
2. Лебединский В. В. Нарушения психического развития детей. - М. изд-во Моск. Ун-та, 1985.
3. Никишина В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития. М., 2004
4. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы. - М., 1993.
5. Семаго Н. Я., Семаго М. М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. - М., 2000.
6. Соколова Е.В. Психология детей с задержкой психического развития.- М.Н: ТЦ Сфера, 2009.
7. Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении»./ М.: Айрис-пресс, 2005.
8. «Жизненные навыки. Уроки психологии в первом классе» / Под ред. С.В.Кривцовой. – М.Гегезис, 2002.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ СОВМЕСТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ДОУ

*И. Д. Кислова,
инструктор по физической культуре,
В. Л. Лопухина,
музыкальный руководитель,
И. Н. Голубкова,
музыкальный руководитель,
Н. В. Зинина,
педагог – психолог,
МБДОУ детский сад № 18 «Сказка»,
г.о. Коломна.*

«Забота о здоровье - это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы»
В. А. Сухомлинский

Проблема здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время приобрела особую актуальность. Количество детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза. Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактической работы, низкая грамотность родителей не способствуют сохранению уровня здоровья детей. Среди основных причин сложившейся ситуации заключается в недостаточной осведомленности в вопросах здоровья и здорового образа жизни большей части населения страны, в том числе и детей дошкольного возраста.

Дети в силу своих психофизиологических особенностей часто болеют. Поэтому важно создание необходимых санитарно-гигиенических, психолого-педагогических условий и подбор оздоровительных средств.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Этот период является основополагающим в становлении личности человека. Дошкольное учреждение является первым звеном, обеспечивающим разностороннее развитие ребенка от рождения и до 7 лет. На первое место сейчас выдвигаются задачи охраны жизни и укрепления здоровья детей; использование технологий, берегающих здоровье; формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического, приобщения его к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является одной из значимых и приоритетных.

Предметно-пространственная среда, созданная в дошкольной группе, способствует укреплению здоровья и закаливанию организма детей, а также удовлетворяет врождённую потребность детей в движении, которая служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Созданные в группах спортивные центры и музыкально – спортивный зал включают в себя не только спортивный инвентарь, но и разного рода массажёры, обручи, бубны, скакалки детские, кегли, флажки, рули (игра «Шоферы»), кольцоброс, эспандеры, рукавички для массажа, ленточки, веревочки, погремушки, коврики для профилактики плоскостопия, дидактические игры, картотеки подвижных игр, считалок, книги валеологического содержания, пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, по правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи, фильмы о здоровом образе жизни, активном отдыхе, но и помогает снять агрессию, напряжение, негативные эмоции. У детей проявляется интерес к своему здоровью. Они самостоятельно и в совместной деятельности с педагогом получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Перед нашими педагогами стоит цель формировать у детей представления о здоровом образе жизни, средствах укрепления здоровья и правилах заботы о нём. Мы должны обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Перед сотрудниками нашего детского сада ставят следующие задачи:

- Сформировать навыки здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.
- Формировать у дошкольника представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, нетерпимости и умении противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности личности, и обществу в пределах своих возможностей.
- Обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье.

- Обогащать знаниями о здоровом образе жизни через различные виды деятельности.

- Воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества.

- Установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой.

- Формировать личность ребенка.

В нашем детском саду практикуются такие формы работы по приобщению детей к ЗОЖ, как:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники;
- беседы; чтение художественной литературы.

Ежемесячно проходят занятия по здоровому образу жизни. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни. В ходе каждого занятия используются динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры и упражнения. Кроме того, материалы таких занятий находят отражение во всех режимных моментах, самостоятельной и совместной деятельности детей. Навыки здорового образа жизни закрепляются в дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых играх, в повседневной жизни. Игры создают положительный эмоциональный подъём, вызывают хорошее самочувствие.

Важным считается использование сюжетных и игровых ситуаций проблемного характера, решение ситуационных задач типа: «Что будет дальше как ты думаешь, если... если есть много сладкого, не чистить зубы, не умываться, не расчесываться и т.п. В сюжетно-ролевых играх: «Поликлиника», «Аптека», «Семья», «Продуктовый магазин», «Пожарные» и т.п. закрепляются навыки здоровьесформирования.

Физкультурные досуги и праздники, в том числе и совместные с родителями.

Дни здоровья, досуги и развлечения являются хорошей основой для развития двигательной активности и обучения детей. Они, с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной и увлекательной форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире, учат совместным действиям и переживаниям. Любой семейный праздник способствует

укреплению семейных отношений. Спортивный праздник, заряжает не только активностью и хорошим настроением, но дает возможность заложить в ребенка навыки здоровой жизни. Совместные с родителями физкультурные мероприятия в детском саду - это всегда долгожданное событие для дошкольников, где можно показать свои спортивные достижения, порадоваться успеху друзей по команде

В работе по формированию ЗОЖ у детей мы используем следующие здоровьесберегающие образовательные технологии:

- медико-профилактические технологии, обеспечивающие организацию и контроль питания детей, физическое развитие;
- физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники;
- психолого-педагогические технологии, обеспечивающие комфортную среду для воспитанников;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье;
- технологии здоровьесобогащения педагогов и просвещение родителей;
- технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входят: стретчинг, спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, динамическая гимнастика, гимнастика корригирующая;
- технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия;
- коррекционные технологии, которые включают в себя: технологии музыкального воздействия, песочная терапия, сказкотерапия.

«Бодрящая гимнастика после дневного сна» - эта форма приобщения детей к здоровому образу жизни и оздоровительного режима. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Такой вид двигательной активности вызывает у детей положительные эмоции и помогает быстрее войти в активное состояние после сна, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость.

Для улучшения здоровья детей и повышения сопротивляемости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий: соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и ее длительность; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей; дыхательная гимнастика после сна; нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе; обтирание мягкой варежкой; обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для

поддержания микроклимата в группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальни комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Психологические мероприятия, проводимые в работе с детьми:

- Технологии музыкального воздействия, способствующие уменьшению напряжённости детей. Музыка повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма во вводной части и во время выполнения основных движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может стать средством снятия возбуждения и усталости.

- Сказкотерапия и песочная терапия используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в МБДОУ:

- технологии профилактики заболеваний;
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
- реабилитация соматического состояния здоровья;
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
- витаминная профилактика (фрукты – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием сухофруктов);
- санитарно-гигиеническая деятельность ДОУ;
- принципы организации питания (выполнение режима питания, гигиена приёма пищи, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, эстетика организации питания (сервировка), индивидуальный подход к детям во время питания, правильность расстановки мебели).

Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в работе с педагогами МБДОУ:

- активное участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей;
- консультации для педагогов;
- практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях.

Взаимодействие МБДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию

потребности в здоровом образе жизни у детей использую, как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями:

- информационный стенд медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми;

- рекламные буклеты;
- анкетирование;
- тематические выставки;
- библиотека здоровья;
- информационные уголки здоровья;
- консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения;
- родительские собрания;
- дни здоровья.

Результаты работы.

Созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств, для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате организованной работы по формированию здорового образа жизни у детей сформировались определенные умения и навыки. Дети стали увереннее, у них повысилась умственная трудоспособность, усидчивость; они стали выдержаннее и внимательнее, улучшилась эмоциональная сфера.

У дошкольников сформированы положительные привычки к здоровому образу жизни, правильная осанка, в движениях присутствует свобода и непринужденность.

Анализ состояния здоровья детей показал, что целенаправленная работа по сохранению и укреплению физического здоровья обеспечила стабильно низкие показатели детской заболеваемости.

У педагогов и родителей сформированы ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья детей.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА В ВОПРОСАХ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Н.М. Романова,
методист высшей квалификационной категории,
МБУ ДПО «Информационно-методический центр»
г.о.Ступино*

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его
в молодости, не найдешь до самой старости»
гласит народная мудрость.

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. Любая педагогическая система без семьи – чистая абстракция. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным. Для ребенка быть здоровым, значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания ЗОЖ. Сегодня закон «Об образовании» определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка.

Целью работы детского сада является повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни. Исходя из цели нашей работы с родителями, мы ставим следующие задачи:

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;

- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями.

Таким образом, необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. К таким формам относятся семейные спортивные досуги, праздники, олимпиады, творческие конкурсы, организация вечеров подвижных игр «Русские народные игры», «Игры народов мира», «Подвижные игры нашего времени». Родители с энтузиазмом принимают участие в семейных мероприятиях. Вместе с детьми они бегают, преодолевают различные препятствия, участвуют в играх и эстафетах, костюмированных сценках. В процессе соревнований родители и дети, что особенно важно, активно общаются, переживают друг за друга.

В городе Ступино существует Центр медицинской профилактики. Целью создания Центра медпрофилактики является организация и координация деятельности отраслей, учреждений, служб района по вопросам сохранения, формирования, укрепления и восстановления здоровья населения, организация и проведение комплекса мероприятий, направленных на санитарно-гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни населения района. Ежегодно в этом Центре обучаются педагоги дошкольных образовательных организаций.

Совместно с Центром в рамках проведения Всемирного дня здоровья в городе мы провели 2 муниципальных конкурса. Первый конкурс - «Лучший семейный здоровый завтрак».

Цель конкурса: привлечение внимания родителей, педагогов, детей к проблеме здорового питания и его влияния на здоровье подрастающего поколения.

Задачи конкурса:

- формирование у дошкольников и их родителей представления о правилах здорового питания;
- обобщение и представление лучшего семейного опыта по здоровому питанию;
- привлечение внимания общественности города к вопросам формирования привычек здорового питания;
- пропаганда здорового образа жизни.

Критериями оценки завтрака являлись доступность продуктов, используемых для приготовления завтрака, технология приготовления блюд (вид кулинарной обработки продуктов: жарение, приготовление на пару, обычная варка, тушение или блюдо подано в свежем виде), эстетика оформления готового завтрака, в рецепте должна быть подробно прописана технология приготовления блюд, вкусовые и полезные качества приготовленного завтрака. В жюри присутствовали медицинские работники, руководители Центра.

Конкурс вызвал огромный интерес у родителей, сколько творчества и фантазии было проявлено в приготовлении полезного завтрака и его

презентации. Конкурс проходил в течение двух дней, 32 семьи представили свои завтраки. Победители и призеры были награждены грамотами управления образования и ценными подарками от Центра медицинской профилактики.

Второй конкурс назывался «Лучший сценарий выходного дня». Цель конкурса: привлечение внимания родителей, педагогов, детей к проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни, обобщение и представление лучшего семейного опыта по организации отдыха в выходной день. Свои сценарии семьи представляли на главной площади города, где собрались многочисленные зрители, которые с интересом наблюдали за происходящим и очень тепло поддерживали участников.

Еще один прием в работе с семьей – привлечение родителей и детей к изготовлению спортивных атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома. После сна для профилактики плоскостопия дети с удовольствием ходят по дорожкам, которые делали вместе с родителями.

Выпуск газеты, журнала – одна из форм пропаганды ЗОЖ. Очень важно, чтобы это был продукт коллективного творчества взрослых и детей. В процессе изготовления газет, журнала подбираются статьи, необходимые фотографии о занятиях спортом, спортивных достижениях. Родители и дети сочиняют подписи к снимкам, оформляют «Портфолио семьи о здоровом образе жизни».

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье.

Возрождение системы ГТО также повлияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр.

Задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. 29 детских садов нашего городского округа Ступино (20 городских и 9 сельских) приняли активное участие в сдаче норм ГТО. Количество участников по сравнению с прошлым годом возросло в 3 раза. 14 человек получили золотые значки отличия, 93 человека получили серебряные и 45 – бронзовые знаки отличия. Инструкторы по физической культуре, воспитатели провели большую работу по популяризации и продвижению комплекса ГТО среди дошкольников. Не только педагоги, но и родители приняли активное участие в подготовке детей.

Сформированная в ДОУ система физкультурно-оздоровительной работы, взаимодействие с родителями и социумом в данном направлении позволили сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физической культурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению

своего здоровья, ведению здорового образа жизни и готовность к сдаче норм ГТО.

Литература:

1. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка.
2. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
3. Денисова О.Е. Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста (электронный ресурс URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/03/18/vzaimodeystvie-detskogo-sada-i-semi-po-formirovaniyu>, дата обращения 22 августа 2018 года).

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММАХ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРОСТКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Т.Ю. Семак,
магистр, аспирант
Московского государственного института культуры
социальный педагог, педагог-психолог МБОУ «Гимназия»
г. Протвино*

Приоритетными задачами воспитательной деятельности образовательных организаций в современных условиях являются формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, социальной адаптации и самореализации.

Хорошо известно, что наиболее эффективным способом формирования у детей тех или иных навыков является наглядный пример.

К сожалению, в современных условиях дети, зачастую, не в полной мере получают от взрослых поддержку и положительные примеры поведения.

Социальным педагогам и педагогам-психологам в работе часто приходится сталкиваться с, так называемыми, детьми и семьями «группы риска».

Нередки случаи, когда и в достаточно благополучных семьях отсутствует взаимопонимание между поколениями и родители, не обладая навыками педагогического взаимодействия, не владея знаниями о возрастных психологических особенностях, не знают, как выстроить эффективную систему воспитания в семье.

Для того, чтобы подростки осваивали действительно конструктивные формы общения и деятельности, приобщались к культуре здорового питания и спорту, имели стойкую позицию относительно табакокурения, употребления

спиртных и наркотических веществ, необходимо управление процессами, происходящими в детских и подростковых сообществах со стороны взрослых (родителей), прежде всего, через трансляцию такого поведения в семье, рефлексии собственных действий и осмысления собственной позиции в различных ситуациях.

Безусловно, процессу формирования навыков здорового образа жизни, а также восстановления цивилизованных межличностных коммуникаций благоприятствуют восстановительные технологии, в ходе которых разнообразные отношения, привычки и поступки детей, их родителей при поддержке специалистов становятся предметом конструктивного обсуждения, как со стороны самих подростков, так и со стороны родителей.

В связи с вышесказанным большое значение приобретает восстановление включенности родителей в процесс "воспитательного взаимодействия".

В последние годы в воспитательной деятельности образовательных организаций все большую значимость приобретает работа с детско-родительскими сообществами. [5, с.191-199]

Таким образом, одной из стратегических задач образовательных организаций становится применение подходов к воспитанию, направленных на формирование у подростков навыков здорового образа жизни, гармонизацию внутрисемейных отношений, включение семейного окружения ребенка к решению его возможных проблем, формирование в подростковых сообществах лидеров, несущих позитивные ценности; а также активном применении форм групповой работы с родительскими и детскими сообществами.

Одним из способов преодоления коммуникативных барьеров в детско-родительском сообществе является использование арт-технологий, например, организация арт-студии семейного творчества.

В процессе участия в арт-студии семейного творчества реализуются такие ценности как:

- ✓ помощь, взаимная поддержка и сопричастность людей;
- ✓ свободное и безопасное для участников обсуждение проблем и вариантов их решения в процессе игры;
- ✓ восстановление и укрепление позитивных связей между людьми;
- ✓ сглаживание или полное нивелирование травматических и болезненных ситуаций при помощи арт-технологий;
- ✓ принятие участниками ответственности за происходящее.

В процессе работы арт-студии семейного творчества педагог-специалист осуществляет:

- ✓ обучение школьников и их родителей конструктивным способам общения, способности принимать согласованные решения и сотрудничать - прежде всего, через опыт решения реальных конфликтных ситуаций;
- ✓ развитие духовно-нравственных отношений в семье через совместный организованный досуг;
- ✓ формирование принципов здорового питания и навыков здорового образа жизни;

✓ организацию условий для обмена опытом воспитания между родителями;

✓ профилактику правонарушений. [5]

Можно отметить, что совместный семейный досуг является достаточно совершенным механизмом сплочения членов семьи, воспитания правильной жизненной позиции у подрастающего поколения, разрешения конфликтов, достижения общих целей и ценностей. Он дает возможность каждому члену современной семьи развивать многие стороны своей личности, в том числе собственный талант. Следует полагать, что в современной социально-культурной ситуации досуг предстает как общественно осознанная необходимость.

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми ее членами, как совместный активный творческий процесс. [3]

Так, в процессе организованного семейного досуга, через деятельность арт-студии семейного творчества на базе учреждения образования, могут удачно внедряться и реализовываться профилактические программы по формированию здорового образа жизни подростков. Атмосфера такого сообщества позволяет кооперировать воспитательные возможности родителей, создавать условия для обмена педагогическим опытом, организовывать богатую по формам и содержанию жизнь самодеятельного объединения. Важно отметить, что субъектом организации объединения семейно-педагогической ориентации могут быть как профессиональные педагоги, так и сами родители. [5]

Обращаясь к исследованию Н.Ю. Сергеевой можно выделить основные направления применения арт-технологий в организации детского досуга и семейного творчества на базе современного учреждения образования:

- являясь источником психолого-педагогической поддержки обучающегося, арт-технологии обладают способностью оптимизировать условия педагогического воздействия за счёт трансформации из логически-вербальной в эмоционально-образную модальность;

- использование арт-технологий позволяет создать комфортную образовательную ситуацию, повысить креативность участников, обеспечить их эмоциональную, мотивационную и коммуникативную готовность к восприятию содержания. [6, с.55-58]

Прибегая к арт-технологиям, используя методику форум-тетра, куклотерапии, педагог - специалист помогает формированию у подростков адекватной оценки окружающей действительности, осознанию себя и потребностей своего организма, пониманию влияния рекламы, интернета на мировоззрение школьников.

Арт-проект семейного творчества направлен на проведение социально-культурной и досуговой деятельности, выполняет рекреационную, развлекательную и познавательную функции, активизацию воспитательного потенциала семьи.

В ходе реализации данной программы, социальный педагог или педагог-психолог работает над созданием условий для совместного детско-родительского конструктивного взаимодействия или для решения уже возникших проблем.[5, с. 191-199]

Эффективность применения арт-проектов семейного творчества в деятельности современного учреждения образования заключается в том, что они способны не только раскрыть творческий и личностный потенциал подростка, но и помочь взрослым лучше понять мотивы, интересы и потребности детей, тем самым сделав воспитательный процесс более результативным.

Использование арт-технологий в организации проектов семейного творчества позволяет решить как диагностические, так и коррекционно-психологические задачи. Очевиден пролонгированный эффект после занятий, затрагивающий чувства ребёнка, раскрывающий его мысли. Так у детей меняются личностные потребности, формируется интерес к своему здоровью и спорту. [7, с. 22-36]

В силу специфики деятельности арт-студии семейного творчества, в ней отсутствует жесткая регламентация образовательного и воспитательного процесса, в наличие более широкий спектр возможностей в сравнении с другими социальными образовательными институтами. Тем самым вышеперечисленные факторы создают подходящие условия для реализации социально-педагогических функций через применение арт-проектов совместного семейного творчества. Не придерживаясь возрастных ограничений, арт-студия расширяет перспективы взаимодействия, стирает грани между поколениями. В этом заключается ее социальная и культурообразующая ценность. [2, с. 34]

Современные учреждения образования обладают необходимыми условиями для успешной реализации на их базе арт-проектов семейного творчества. Организация самих арт-проектов, в свою очередь, расширяет культурное пространство школы, открывает перспективы для работы с семейными любительскими коллективами, влияет на качество семейного досуга. Также можно утверждать, что семейное творчество повышает культуру семейных отношений и обладает значительным воспитательным потенциалом, который может быть реализован при наличии соответствующих организационно-педагогических условий и целесообразных методов совместной творческой деятельности детей и родителей в учреждениях образования.

Литература:

1. Краснова, С. Н. Дополнительное образование в становлении активной жизненной позиции старшеклассников :Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. - Бирск, 2004. - 191 с.
2. Новичков, В.Б. Роль и место дополнительного образования в воспитании юного москвича/ В. Б. Новичков //Воспитание юного москвича в системе дополнительного образования. - Москва.: МИРОС, 1997. - С. 34.

3. Семак Т.Ю. Семейное творчество – ведущая форма организации досуга семьи // Культура и образование №2(25), 2017. – 111с.
4. Семак Т.Ю. Семья как потребитель культурного продукта // Актуальные проблемы педагогики и психологии: сборник статей 2-й Международной научно-практической конференции. –М.: МГИК, 2017. – 216с.
5. Семак Т.Ю. Арт-студия семейного творчества «Гармония» // Методический вестник II/2018: сборник методических разработок членов Ассоциации социальных педагогов и педагогов-психологов Подмосковья / под ред. Т.А. Трусовой, Е.Н. Белоус, М.А. Ерофеевой. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2018. – 828с.
6. Сергеева Н.Ю. Арт-педагогика: решение педагогических задач средствами искусства //Педагогический потенциал искусства: материалы Международной научно-практической конференции //отв. ред. Н.Ю. Сергеева. – Чебоксары, 2009. - Ч.1.- С.55-58.
7. Тавстуха О.Г., Муратова А.А. Педагогический потенциал искусства в формировании профессионального самоопределения подростка // ИПК и ППРО Орловского гос.пед. ун-та// Материалы Всероссийского совещания«Формирование и развитие системы профессиональной ориентации учащейся молодежи в рамках региональных программ развития профессионального образования». - Москва, 2012. – Ч.2.-С. 22-36.
8. Ярошенко, Н.Н. История и методология теории социально-культурной деятельности: Учебник. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М: МГУКИ, 2013. -456 с.
9. Ярошенко Н.Н. Культура и образование: векторы научного осмысления // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 4 (60). С. 250-255.

ОПЫТ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ МОУ ППМСП «ЦЕНТР ДИК» ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ

*О.Н. Новикова,
социальный педагог,
О.В. Макарова,
педагог-психолог,
И.А. Яковлева,
педагог-психолог,
МОУ ППМСП «Центр диагностики и коррекции»
г. Воскресенск*

«Здоровье – это драгоценность, и причем единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради всего частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» – Мишель Монтень.

Двадцать первый век характеризуется возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, провоцирующим негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Как же приблизиться к здоровому образу жизни, с чего начать?

Одним из направлений деятельности специалистов «Центра диагностики и коррекции» (г. Воскресенск) является профилактика здорового образа жизни среди различных категорий граждан: от наших маленьких посетителей до бабушек и дедушек, принявших на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.

Социальный педагог и педагоги-психологи отдела сопровождения замещающих семей проводят занятия с кандидатами в замещающие родители, на которых подробно освещают тему «Обеспечение безопасности ребенка. Меры по предотвращению рисков жестокого обращения и причинения вреда здоровью ребенка». Каждый слушатель получает информационный буклет, в котором имеются практические рекомендации специалистов по формированию у детей чувства психологической безопасности и внутренней защищенности.

Тему здорового образа жизни мы затрагиваем и на заседаниях Клубов приемных родителей, стараясь привить замещающим родителям стремление к отказу от вредных привычек, от обильной и вкусной еды, заставить себя заниматься спортом или хотя бы посвящать определенное время физкультуре.

Одной из наиболее сложных категорий семей являются семьи, в которых подростков воспитывают бабушки и дедушки. Все мы понимаем, что мир не стоит на месте, мы находимся в постоянном развитии, в чем-то усовершенствуемся и идти всегда надо в ногу со временем.

Переломные 90-е и «нулевые» прошли, вроде бы бум токсикомании утих. Клей «Момент» уже перестал быть «лидером» среди «экспериментирующих» подростков. Тем временем сами ребята, почувствовав свободу, придумали новую «моду». В баллончиках для заправки зажигалок находится сжиженный, очищенный от примесей углеводород бутан. Подростки вдыхают пары этого газа, приводящего их в состояние опьянения. Это ужасное развлечение называется специалистами «сниффинг» – процесс вдыхания газа из баллончиков для заправки зажигалок или самих зажигалок. За последние годы из-за сниффинга в России погибли десятки детей, а тысячи нанесли непоправимый вред своему здоровью. Пожилые люди, как правило, не знают о современных тенденциях среди молодежи, не могут своевременно заметить и предотвратить страшные последствия, к которым могут привести различные вещества.

Специалисты нашего Центра проводят информационно-просветительские мероприятия для старшего поколения граждан с целью формирования современных знаний о вреде психотропных веществ и формированию здорового образа жизни среди детей и подростков.

Совместно со специалистами Управления опеки и попечительства Воскресенского муниципального района Московской области специалисты Центра диагностики и коррекции организовали районное мероприятие для замещающих семей, где подробно осветили тему сниффинга, дали

практические рекомендации родителям, как распознать детей, увлекающихся «газовой токсикоманией».

В период работы летних лагерей на базах образовательных организаций Воскресенского муниципального района наши специалисты посетили каждую школу и провели мероприятие, обучающие детей правилам этикета, культурного поведения в общественных местах, правилам личной гигиены, в игровой форме рассказали о важности регулярного занятия спортом, умении применять свои знания на практике и принимать на себя ответственность в различных жизненных ситуациях.

Особое внимание в вопросах формирования ЗОЖ специалисты отдела сопровождения замещающих семей уделяют подрастающему поколению. Нами разработана коррекционно-развивающая программа «Твое здоровье». На занятиях мы стараемся использовать игровые формы работы и наиболее доступным языком объяснить подросткам о важности и значимости здоровья.

Для примера мы начинаем наши занятия с интересных заданий, повышающих мотивацию к дальнейшему изучению вопросов своего здоровья:

Упражнение «А вы когда-нибудь ...?»

Все участники встают в линию, перед ними находится финишная линия, специалист задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь...». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед.

Список вопросов:

- Разводили костер?
- Покупали книгу дороже 300 рублей?
- Строили на пляже песчаные замки?
- Наряжали новогоднюю елку?
- Дрессировали собаку?
- Ходили босиком по песку?
- Ночевали в палатке?
- Ели авокадо?
- Подстригали сами себе волосы?
- Отжимались более 10 раз?
- Любовались звёздами?
- Прыгали с тарзанки?
- Посещали тренажёрный зал?
- Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
- Сочиняли стихи ?
- Бродили по джунглям?
- Пили рыбий жир?
- Прощали человека, причинившего вам зло?
- Ездили верхом на лошади?
- Занимались закаливанием?
- Соблюдали режим питания?

- Читали Библию?
- Сажали деревья?
- Клеили обои?
- Гуляли под дождем?

Комментарии специалиста: Те, кто быстро продвигался к линии, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Те, кто не дошел до линии или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного.

Без внимания не остаются и родители, посещающие наш Центр. Стоит отметить, что это наиболее сложная и важная часть деятельности коллектива нашего учреждения, включающая повышение уровня педагогических знаний и умений родителей, помощь педагогов родителям в семейном воспитании для создания необходимых условий для формирования навыков здорового образа жизни у детей. Только личным примером мы сможем сформировать с детства здоровое поколение.

ПРИОРИТЕТЫ СОЗДАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА ЕЁ ВНЕДРЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*О.В. Новикова,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ ЦРР – д/с № 25 «Золотая рыбка»
г. Ступино*

Самое ценное, что есть у каждого человека,- это его здоровье. Причем, здоровье, понимаемое широко: как духовное, так и телесное. Не зря же, по определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласиться.

Особенно актуально проблема сохранения и поддержания на должном уровне здоровья стоит сейчас, в эпоху XXI века, когда в современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям, способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Статистические данные нашего детского сада показывают, насколько актуально встала проблема сохранения и укрепления здоровья детей за последние годы.

В 2008 году – дети I группы здоровья составляли 72% от общего числа воспитанников; в 2011 – только 59 %, в 2010 году мы впервые принимали воспитанников, у которых уже в 3 года была 3 группа здоровья, по состоянию на 1 сентября 2018 года трое детей имеют ограниченные возможности здоровья, а двое являются детьми – инвалидами.

Мы задумались, как не только сохранить, но и укрепить здоровье наших малышей. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», коллектив детского сада №25 «Золотая рыбка» городского округа Ступино, считает невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Для того чтобы методики и программы по укреплению здоровья детей начали действовать на практике, мы используем алгоритм организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении «Маленький дом большого здоровья», который является частью программы базового дошкольного учреждения Рыбинского педагогического колледжа, автор А.П.Щербак.

Он помогает решить следующие задачи:

- 1) создание предметно-развивающей среды — пространство самореализации (площадка под строительство дома);
- 2) накопление необходимого опыта и знаний детей (фундамент дома) для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его здоровья;
- 3) формирование здорового организма ребенка через систему оздоровительных мероприятий (каркас дома),
- 4) организация (строительство дома, его стен и крыши) рационального двигательного режима и создание условий для развития физических способностей детей;
- 5) совместная работа всего педагогического коллектива и родителей (скрепляющий материал для прочного дома) направленная на развитие и закаливание организма ребенка;
- 6) создание эмоционально-положительной, доброжелательной обстановки в детском саду (тепло и уют в доме).

Постройка Дома здоровья происходит таким образом:

1. Сначала составляются и заполняются индивидуальные карты развития воспитанников. Изучив физическое, психологическое и эмоциональное состояние поступившего ребенка, педагоги разрабатывают индивидуальный маршрут здоровья каждого малыша.

2. На основе индивидуальных карт развития воспитанников создается «Паспорт здоровья ДООУ».

3. Проведя анализ полученных данных, мы составили Программу здоровья «Здоровье – это здорово!». 11 педагогов нашего дошкольного учреждения прошли обучение в Школе общественного здоровья и являются муниципальными инструкторами организации общественного здравоохранения, что помогло нам сделать это более качественно.

В рамках регионального компонента учебного плана мы организовали оздоровительную работу по 4 направлениям:

1. Физическое развитие - оздоровительная гимнастика, на этих занятиях инструктор по физической культуре использует нетрадиционные методы оздоровления воспитанников – дыхательную гимнастику, психогимнастику. гимнастику для глаз, лечебные игры, релаксационные паузы и многое другое,

2. Познавательное, речевое развитие - занятия по английскому языку; валеологии, энергосбережению.

3. Социально – коммуникативное развитие - занятия по этике, песочная анимация.

4. Художественно - эстетическое развитие – занятия по хоровому пению, по ритмике и хореографии, использование цвета для гармоничного развития личности дошкольника.

В структуру оздоровительного режима вплетен целый спектр медико-восстановительных методов и приемов, разнообразных форм оздоровительной работы с детьми.

Нередко вся ответственность за проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий ложится на инструктора по физкультуре, но работа по оздоровлению детей стала общей заботой всего коллектива. Ведь проблема оздоровления детей, не кампания одного дня деятельности и одного человека, а направленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и родителей на длительный период. Создавая в детском саду развивающее пространство оздоровления детей, в нашей «Золотой рыбке» объединяются усилия всех специалистов: заведующего, методиста, воспитателей, инструктора по физкультуре, музыкального руководителя, педагогов дополнительного образования художественно-эстетической, культурологической и естественно - научной направленности, руководителя театральной студии, педагога-психолога, медицинского персонала, поваров.

Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего нужно то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье. Поэтому для формирования у детей ценностей здорового образа жизни в нашем детском саду проводится целый ряд специальных занятий. Так на занятиях по экологии происходит знакомство детей с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, учитель – эколог рассказывает об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека.

Воспитатели формируют у детей навыки личной гигиены. Дети учатся мыть руки, чистить зубы, причесываться и т. п. Мы считаем - важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Объясняя ребенку, для чего нужно чистить зубы, воспитатели рассказывают о мельчайших микроорганизмах, не видимых глазом — микробах, которые являются возбудителями болезней. Если в зубе

образовалась дырочка (кариес) или пища попала в щель между зубами — это готовый «домик» для микробов. Так, проводя беседы и привлекая примеры из художественной литературы и жизни, педагоги объясняют детям, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании, что грязь на теле приносит вред всему организму.

Еженедельно наши воспитанники изучают основы безопасности жизнедеятельности. Дети получают достаточно знаний о том, какие правила надо соблюдать на природе, какие опасности подстерегают их дома, во время купания на водоёмах, зимой на льду, какие действия нужно предпринять в случае травм. Приобретения знания и умения является залогом их здоровья и жизни в опасных ситуациях или при неблагоприятных окружающих условиях.

Знания о необходимости разогревания организма перед большой физической работой сообщает детям инструктор по физической культуре на сюжетных занятиях игрового характера: космонавты сначала тренируются, а потом летят в космос; спортсмены сначала разминаются, а потом участвуют в соревнованиях и т. д. На занятиях познавательного вида дети узнают о пользе физических упражнений и оздоровительных мероприятий; о значении профилактики заболеваний: дыхательной и коррегирующей гимнастике, витаминно- и фитотерапии (инструктор в увлекательной форме объясняет детям, как воздействуют различные «лечебные запахи», что происходит с организмом человека во время массажа и т.п.)

Так воспитанники нашего детского сада преодолевают начальную «пассивность» в деятельности по заботе о своём здоровье.

Необходимый объём оздоровительной работы в детском саду не может быть выполнен только за счёт организации медикаментозных мероприятий, в связи с этим в нашей «Золотой рыбке» введены занятия по оздоровительной гимнастике. В них органично вплетены современные технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика пробуждения, гимнастика коррегирующая, гимнастика ортопедическая, йоговые упражнения, звуковая гимнастика и вибрационно-вокальные упражнения, игротренинги, коммуникативные игры, игровой самомассаж, точечный массаж, аэробика.

Как показывает практика, одна только соответствующая развивающая среда уже позволяет повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к самопроизвольному движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения. Мы постоянно заботимся о ярком, красочном, интересном и нестандартном оборудовании и совершенствовании спортивного зала, уличной площадки, групповых уголков со всем необходимым инвентарем и оборудованием.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье еще не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Поэтому большинство родителей не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов занятиям физическими

упражнениями и закаливанию. И плохо представляют, каким образом нужно приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Сегодня важно у современных родителей формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своего ребенка. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте

В организации педагогического процесса в дошкольном учреждении предусматривается совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи. Работу с родителями мы строим поэтапно.

Хочется отметить, что родители наших воспитанников выступают в качестве активных участников на спортивных праздниках и развлечениях.

Эффективность оздоровительной деятельности ДОУ во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Результатами деятельности ДОУ можно считать мониторинг здоровья воспитанников. От поступления до выпуска изменяются группы здоровья детей. Растет количество детей 1 группы здоровья и уменьшается количество малышей 2 группы здоровья. Диагностика психологического благополучия показывает преобладание положительных эмоций. Оценка физической подготовленности воспитанников имеет положительную динамику.

Результатами деятельности ДОУ можно считать снижение заболеваемости - пропуск одним ребенком в год составляет 9,0 дней; индекс здоровья за последние три года вырос на 6,1 %

Наше дошкольное учреждение постоянный участник, победитель и призер районных, областных и всероссийских фестивалей и конкурсов.

Это – лучший показатель деятельности Дома здоровья, ибо “здоровый ребенок – успешный ребенок”.

Литература:

1. Анохина И.А. Система оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. – Ульяновск: УИПКПРО, 2005.
2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. (Библиотека руководителей ДОУ).
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников /Авт.-сост.: Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. – М.: АРКТИ, 2003.
5. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста: – М.: ТЦ Сфера, 2013.

6. Онишина В.В. Формирование физического, психического и духовного здоровья дошкольника: учебно-методическое пособие. – АСОУ, 2015.

7. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ /Авт.-сост. А.К.Сундукова, Г.Н.Калайтанова, Е.В.Майгурова. – М.: АРКТИ, 2008.

8. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы/Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.

9. Югорова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРИБЛИЖЕНИЯ РЕБЁНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*И. Д. Кислова,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад № 18 «Сказка»,
г. Коломна.*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально - экономической и экологической ситуации в стране.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения. Координация воспитательной работы, проводимой в детском саду и в семье, является одной из важных задач педагогического коллектива.

В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов, важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Мне кажется, что ни одна, даже лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество «дети – родители – педагоги», для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Внедряя новые программы по физическому воспитанию, мы добились определённых результатов: в подавляющем большинстве развитие

воспитанников соответствует психическим и физическим возрастным нормативам.

Уместно отметить, что некоторые мамы и папы предпочитают активным формам досуга сидение перед телевизором, с книгой, соответственно, ... детям мало приобретают игрушек - двигателей, не оборудуют дома спортивные уголки. Все эти неблагоприятные факторы семейного воспитания во многом являются причиной заболевания.

Поэтому, одно из направлений, внесенных в годовой план работы детского сада, была задача установления тесного сотрудничества с семьей по вопросам оздоровления детей и подъема уровня физической культуры среди населения.

Работа с родителями проводится в системе, включает в себя:

- родительские собрания;
- беседы, лекции;
- круглые столы;
- консультации;
- анкетирование;
- домашние задания;
- День открытых дверей;
- Дни здоровья;
- Открытые физкультурные мероприятия;
- Совместные физкультурные праздники;
- Оформление наглядных пособий и изготовление нестандартного

физкультурного оборудования.

Чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи по физическому воспитанию, на необходимость и пользу совместных, спортивных занятий с детьми, чтобы работу по пропаганде физической культуры строить более дифференцированно разрабатываем для родителей специальные анкеты, позволяющие определить, как они понимают задачи физического воспитания, умеют ли организовать занятия спортом, создать для этого условия, выявить интересы детей.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДООУ, мы пришли к выводу, что, хотя все родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что родители не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих процессов здоровья: физического, психического и социального.

В последнее время отмечается значительное снижение двигательной активности детей. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малой подвижности, нежелании принимать участие в подвижных играх, эстафетах соревнованиях.

Понимая важность этой проблемы, и проанализировав состояние физического воспитания детей в детском саду, мы поставили перед собой задачи:

- повысить интерес детей к разным видам двигательной деятельности;
- увеличить двигательную активность;
- поднять эмоциональный настрой на физкультурных занятиях;
- привлечь родителей к решению этих проблем.

В реализации данных задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.

Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своим союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к физическому воспитанию и укреплению здоровья своих детей. Дав родителям возможность сравнить два физкультурных занятия – с использованием стандартного и нестандартного оборудования, постарались доказать, насколько у детей повышается интерес к выполнению заданий и упражнений при использовании нестандартных дорожек-змеек, дорожек-брусков и т.д. детей привлекают необычные формы и красочность такого оборудования, что способствует высокому эмоциональному тону во время занятий.

Результаты не замедлили сказаться: родители отмечали повышенный интерес детей к утренней гимнастике, их желание использовать это оборудование в самостоятельной деятельности, в подвижных играх не только дома, но и во дворе, со сверстниками. Оборудование малогабаритное, универсальное, легко трансформируется. Мы предложили активным родителям поделиться опытом изготовления и применения нестандартного оборудования в домашних условиях, что помогло убедить большинство взрослых в необходимости его использования в детском саду и дома.

Одним из важных действенных средств подъема физической культуры населения является широкое привлечение родителей к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы, которая проводится с детьми.

Участвуя в Днях здоровья, спортивных досугах и праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем, как развиты другие дети. Родители видят, какую радость и пользу приносят ребенку шумные игры, веселые состязания, как, играя, он тренируется, как учится преодолевать трудности. Тогда воочию видны все плюсы и минусы семейного воспитания.

Веселая, здоровая атмосфера таких дней передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению с детьми.

Систематически проводятся спортивные праздники детей и взрослых под девизом: «Папа, мама, я – спортивная семья!». Целью праздника явилось привлечение внимания родительской общественности к спортивным формам семейного досуга. «Семейные старты», «Богатырские забавы», кроме того,

позволяют и взрослым, и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплочивают семью.

Повышению активности родителей, формированию у них вкуса к педагогической работе со своими детьми способствуют дни открытых дверей.

К этому дню оформляем выставки, отражающие работу детского сада по физическому воспитанию. Благодаря папкам-передвижкам, газетам стендам, методической литературе родители получают исчерпывающую информацию по всем вопросам данной темы.

Родителям предоставляется возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, спортивных праздниках. Они могут наблюдать организацию питания, сна, закаливающих мероприятий.

Вечером для родителей организуется «круглый стол» - час вопросов и ответов. С пожеланиями и отзывами о том, что они видели на дне открытых дверей, мамы и папы выступают на общем родительском собрании.

В детском саду стало традицией проводить «круглые столы» с участием родителей, дети, которые имеют определенные заболевания, стоят, на диспансерном учете (заболевания дыхательных путей, мочевыводящей системы, сколиоз, плоскостопие). На таких мероприятиях родители получают возможность также обучиться практически профилактически, оздоровительными играми и упражнениям.

Большая часть родителей понимает и поддерживают наши начинания по приобщению детей к здоровому образу жизни – они наши помощники в оздоровлении, в первую очередь, своих детей и по пропаганде физического воспитания детей в детском саду и семье и привитию детям здорового образа жизни.

Другая группа родителей, особенно молодые, нуждается в более подробной дополнительной информации по профилактике различных заболеваний и проводимых в детском саду закаливающих мероприятиях. В принципе, такой процесс «ознакомления» родителей с оздоровительными и профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду проводится ежегодно, т.к. приходят новые воспитанники, и работа с родителями повторяется.

Итоги подводить еще рано. Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями рассчитана не на один год, но уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовке своих детей.

Хочу сказать, что роль детского сада в формировании педагогической культуры семьи является главной, поскольку детский сад – первое звено системы общественного воспитания, с которым вступает в контакт родители. Они вправе ожидать от педагогов всесторонней педагогической помощи. Значит, нам надо приложить все усилия, чтобы педагогическая пропаганда была убедительна, интересна, содержательна.

ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ «ДРАКОН» КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

*А.А. Леонтьева,
учитель физической культуры,
МБОУ Архангельская СОШ им. А.Н.Косыгина,
Красногорский р-н*

«Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!» - это известный девиз пионерской лагерной жизни былых лет. Но его часто используют все те, кто занимается гребными видами спорта.

Гребной спорт в нашей стране – один из массовых видов спорта, пользующихся популярностью среди всех слоев населения как средство оздоровления.

Привлекательность его различных видов состоит, прежде всего, в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня функциональных возможностей организма:

- развитию дыхательной системы;
- системы кровообращения;
- совершенствованию координации движений;
- развитию скоростно-силовых возможностей.

В зависимости от целей, задач и характера организации работы по гребному спорту занятия могут рассматриваться как средство активного отдыха, укрепления здоровья и повышения специальной физической подготовленности населения, а также как учебная дисциплина.

Этот вид спорта имеет большое воспитательное, оздоровительное-гигиеническое, спортивное и прикладное значение.

Воспитательное значение гребного спорта во многом зависит от правильной организации и методики проведения занятий и соревнования по гребному спорту. Четко организованные, целенаправленные занятия, спортивные соревнования содействуют формированию и воспитанию человека, развитию его моральных качеств.

Оздоровительно-гигиеническое значение гребного спорта заключается в его разнообразии и широких возможностях варьировать нагрузку, что позволяет использовать этот вид спорта в занятиях с людьми различного возраста и пола. Воздействие физических упражнений на организм человека при занятиях гребным спортом протекает при благоприятном влиянии на него солнца, воздуха и воды, поэтому гребной спорт является прекрасным средством активного отдыха.

Спортивное значение гребного спорта определяется прежде всего тем, что в процессе тренировки спортсменов развивает свои физические качества, приобретает жизненно необходимые навыки и умения, и специализируется затем в одном из видов гребного спорта с целью достижения наиболее высоких спортивных результатов.

Немаловажно и прикладное значение гребного спорта, заключающееся в том, что занятия им способствует приобретению навыков, находящихся применение в быту, трудовой деятельности и военно-морском деле. Прикладное значение гребного спорта ярко проявилось в ходе Великой Отечественной войны при форсировании нашими войсками Дона, Днепра, Вислы, Одера и многих других рек.

В процессе исторического развития гребного спорта образовались самостоятельные виды:

- гребля на военно-морских ялах;
- гребля на народных лодках;
- академическая гребля;
- гребля на байдарках и каноэ;
- водный слалом;
- скоростной спуск.

Так же, на мировых водных дорожках появились новые виды гребли, такие, как индийское двоеборье, женское каноэ и «Драгонбот» (Dragonboat) - гонки в 12 и 22 местных каноэ, лодках, которые сами гребцы называют «Драконами». На этом виде гребли мы остановимся подробнее.

Если говорить просто, «Дракон» – это 20 гребцов в лодке длиной 13 метров, с головой и хвостом Дракона, по 10 человек на каждом борту, рулевой и барабанщик, отбивающий четкий ритм в гонке. Так же, существует малая лодка, где всего 10 гребцов, которые располагаются по 5 на каждом борту, и, соответственно, рулевой и барабанщик. Каждая лодка украшается головой и хвостом дракона.

На протяжении столетий этот вид спорта был хорошо известен в Китае, развивался во всем азиатском регионе. В середине 80-ых годов «Драконы» пришли в Америку и Европу. Всего почти за 40 лет «Драконы» завоевали интерес к себе по всему миру.

«Драконы» - это древнейший вид спорта в Китае, первое упоминание относится к 278 году до н.э., где этот вид спорта является сейчас национальным.

В России «Драконы» появились в конце 90-ых. Сегодня в стране существуют клубы на Дальнем Востоке и европейской части страны.

Безусловно, лидерами в мире на водных дорожках являются страны из Азии, а также Канады, Германии, Венгрии, Украины и России. Соревнования проводятся по нескольким возрастным категориям:

- до 19 лет;
- до 24 лет;
- Премьер класс (до 40);
- 40+ ;
- 50+ ;
- и даже 60+ .

Иными словами – спорт для всех!

Как вы уже поняли, «Дракон» - это командный вид гребли, где важна слаженность работы всех членов команды. Умение работать в команде важно, как взрослым, так и детям.

Давайте рассмотрим плюсы командной работы:

➤ Начав заниматься греблей на лодках класса «Дракон», взрослые обретут новые знакомства, а дети найдут новых друзей, разделяющих их увлечения, будут больше времени проводить со сверстниками.

➤ В процессе тренировок и выступлений, взрослые и дети учатся работать в коллективе, совместно добиваться результата.

➤ Формируется понимание принципов успешного взаимодействия между людьми, взаимовыручки, разграничения личных и общественных интересов.

➤ В любом коллективе есть свой лидер. У каждого ребенка появляется возможность проявить свои лидерские качества и стать капитаном команды.

Гребля на лодках «Дракон» способствует укреплению здоровья и социализации детей-инвалидов. В Тверской области используют этот вид гребли для реабилитации детей с ограниченными возможностями. Дети в течении года тренируются два раза в неделю и, даже, участвуют в соревнованиях, где соревнуются между собой, получают призы, медали, их поддерживают профессиональные спортсмены, и это дает им возможность почувствовать себя полноценными членами спортивного общества. Гребля благотворно влияет на самочувствие детей и помогает бороться с их недугами. После того, как дети начали заниматься «Драконами», врачи и педагоги отмечают явное улучшение здоровья.

Подведем итоги. Гребля на лодках «Дракон» - это, как и профессиональный вид спорта, так и любительский. Это средство активного отдыха, и средство реабилитации детей с ограниченными возможностями. Этот вид спорта не имеет ограничений по возрасту и состоянию здоровья. Каждая тренировка будет придавать сил, положительных эмоций и здоровья каждому участнику этого процесса. Организм спортсмена закаляется от трех составляющих – солнце, воздух, вода, которые являются неотъемлемыми спутниками гребного мира.

Литература:

1. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ.культ./ Под ред. Чупруна А.К. М.: Физкультура и спорт, 1987

2. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ.культ./ Под ред. Емчука И.Ф. М.: Физкультура и спорт, 1976

3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006

РЕАЛИЗАЦИЯ В ДОО СБЕРЕГАЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*И.В. Форсеева,
педагог-психолог,
МБДОУ детский сад №7 «Светлячок» компенсирующего вида,
Ю.В. Мыльникова,
музыкальный руководитель,
МБДОУ детский сад №7 «Светлячок» компенсирующего вида,
г. Ногинск*

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, выдвигая ее на одно из первых мест в системе самых приоритетных задач.

Психическое здоровье, по определению О. В. Хухлаевой, являясь составным элементом здоровья в целом, включает в себя совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие человека со средой и возможность выполнения им социальных функций. Адаптированность к социуму и способность успешно функционировать в нем выступают центральными показателями психического здоровья [7, с.5].

Организация условий, обеспечивающих психическое здоровье и психическую безопасность детей предполагает создание благоприятной возможности для формирования новых динамических стереотипов поведения для самореализации в интеллектуальной и познавательной деятельности, формирования атмосферы эмоционального благополучия посредством сбалансированности положительных и отрицательных эмоций.

Поэтому в своей работе мы выделяем задачу создания психоэмоционального комфорта для полноценного развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья через внедрение системы психолого-педагогического сопровождения как наиболее актуальную.

Технологии здоровьесбережения, направленные на охрану и укрепление психического здоровья детей в детском саду представлены в таблице 1.

Дифференцируя данные технологии, особо выделяем в коррекционной работе психотерапию искусством, которая, согласно международной классификации, представлена четырьмя направлениями: арт-терапией (психотерапия посредством изобразительного творчества), драматерапией (психотерапия посредством сценической игры), танцевально-двигательной терапией (психотерапия посредством движения и танца) и музыкальной терапией (психотерапия посредством звуков и музыки).

Таблица 1

Технологии здоровьесбережения, направленные на охрану и укрепление психического здоровья детей в детском саду

Субъект образовательных отношений	Технологический модуль	Направления работы
Дети дошкольного возраста	1. Педагогическое сопровождение дошкольников в процессе освоения основной образовательной программы дошкольного образования	1.1 Проектирование и осуществление образовательного процесса с учетом особенностей проявления свойств темперамента у дошкольников.
		1.2 Развитие интересов, склонностей и способностей у детей.
		1.3 Развитие у детей гендерных представлений
		1.4 Формирование взаимоотношений детей в группе детского сада.
		1.5 Обучение детей умениям здоровьесбережения.
	2. Психологическая поддержка ребенка как субъекта образовательных отношений.	2.1 Развитие эмоциональной саморегуляции.
		2.2 Развитие коммуникативной саморегуляции.
		2.3 Развитие уверенности, адекватной самооценки.
		2.4 Развитие моральной саморегуляции.
Родители	Формирование функции сознательного родительства.	
Педагоги	1. Повышение психологической культуры педагогов	1.1 Повышение диагностической культуры педагогов.
		1.2 Обогащение представлений о возрастных особенностях дошкольника.
		1.3 Развитие умений педагогического общения с детьми в разных образовательных ситуациях.
	2. Создание условий для охраны и укрепления психического здоровья педагогов	2.1 Профилактика и преодоление «эмоционального сгорания» педагогов.
		2.2 «Развитие коммуникативной компетентности у педагогов».

Сущность музыкотерапии заключается в способности вызывать у ребенка положительные эмоции, оказывающие лечебное воздействие на психосоматические и психоэмоциональные процессы, мобилизующие резервные силы дошкольника.

В условиях детского сада компенсирующего вида групповые формы проведения музыкально-коррекционных занятий имеют ряд таких преимуществ, как: возможность оказать психокоррекционную помощь наибольшему количеству детей; использование максимального количества различных упражнений на гармонизацию эмоциональной сферы и межличностных взаимодействий в группе; преодоление последствий

длительной социальной депривации детей и приобретение ими коммуникативных навыков; развитие волевых усилий; эффект «эмоционального заражения»; приобретение навыков подражания происходит в более короткие сроки.

Цели и содержание коррекционных занятий формулируются, исходя из физических, психических и умственных возможностей детей, а основные элементы занятий направлены на решение не музыкальных задач, а значимых для ребенка психоэмоциональных проблем.

Для достижения оптимальных результатов групповых музыкально-коррекционных занятий строим их в соответствии с календарно-тематическим планированием, равномерно распределяя психофизическую нагрузку по следующей схеме: приветствие, «свободное движение», ритмическая разминка, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития речевых и мимических движений, пение, слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах, танцы, хороводы, коммуникативные, ритмические игры и игры по правилам, прощание (таблица 2).

Таблица 2.

Равномерное распределение психофизической нагрузки

Сроки Структура	1-2 неделя сентября
	Виды деятельности
Приветствие	«Меня зовут...» (имя). (Упражнение под бубен. Помощь взрослого, установление визуального контакта)
«Свободное движение»	Движение «змейка» (вместе со взрослым) «Ой, зайчика» (свободный шаг)
Ритмическая разминка	Хоровод «Утро начинается» (муз. и сл. Е. Колышевой), комплекс №1 (базовый)
Упражнения для развития мелкой моторики, речевых и мимических движений	«Лодочка», «Пароход» (Э. Цвытарьян) «Дружные пальчики» (рус. фольклор)
Пение	«Прятки» (сл. И. Плакиды, муз. Т. Ломовой) «Колечко» (сл. неизв. автора, муз нар.)
Слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах	Рус. нар. песня «Я на горку шла» (маракасы) Рус. нар. песня «Во поле береза стояла» (клавесы)
Танцы, хороводы	«Вперед по кругу» (Греция) Повтор предыдущего
Коммуникативные игры, ритмические игры, игры по правилам	«Солнышко» (авт. неизв.) «Дует ветер» (авт. неизв.)
Прощание	«До-сви-дань-я». (Упражнение под бубен. Помощь взрослого, установление визуального контакта) Повтор предыдущего

Результаты коррекционно-оздоровительной работы выражаются в повышении уровня развития музыкальных и творческих способностей детей, стабильности физической, умственной работоспособности и эмоционального благополучия каждого ребенка, повышении уровня речевого развития, снижении уровня заболеваемости.

Литература:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 192с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: Центр педагогического образования, 2015. – 32с.
3. Колышева Е.Н. Музыкальная психокоррекция детей с ограниченными возможностями здоровья. – СПб.: Речь: М.: Сфера, 2010. – 112с.
4. Куркина И.Б. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб: Образовательные проекты, 2011. – 176с.
5. Нечаев М.П., Романова Г.А. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования. – М.: УЦ «Перспектива», 2014. – 196с.
6. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ /В.И. Возная, И.Т. Коновалова, Г.И. Кулик и др. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128с.
7. Охрана и укрепление психического здоровья дошкольника: технология здоровьесбережения/ Ю.А. Афонькина, И.Г. Галай, Н.И. Трифонова – М.: АРКТИ, 2014. – 120с.
8. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*А.О. Шахторина,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ № 18 г.Красногорск
E-mail: anastasiashaht@yandex.ru*

*Россия, г. Красногорск
А.М. Мамонтов,
руководитель клубного формирования ГАУК,
г. Москвы, ПКиО «Бабушкинский»
E-mail: rnwa@list.ru
Россия, г. Москва*

В настоящее время в средне образовательной школе стоит важный вопрос возможности включения в процесс урока физической культуры учащихся, которые имеют ограничения по состоянию здоровья. В среднем, около 20% учащихся школ имеют ограничения по физической нагрузке на уроке физической культуры. Так, например, на уроке по лыжной подготовке, преподаватели сталкиваются с вопросом вовлечения в процесс урока школьников, которые имеют ограничения или освобождение от физической нагрузки. Также это касается раздела Легкой атлетики.

В связи с вышеизложенным, возникает проблематика включения в учебный процесс учащихся всех категорий, как по возрасту, так и по состоянию здоровья.

Скандинавская ходьба (ходьба с палками, Nordic walking) - это вид двигательной активности, где к обычной, привычной с детства ходьбе, добавлено активное использование специально разработанных для этого палок и применяется определенная методика занятий. Скандинавская ходьба является одновременно и эффективным, и безопасным видом физической активности, она способна решить задачи общего развития и укрепления здоровья учащихся школ.

Первым человеком, применившим ходьбу с палками на своих уроках физкультуры в школе, является финская учительница Леена Йааскелайнен. Еще в 1966 году она назвала ходьбу с палками «спортом будущего».

Во время обучения в школе дети должны раскрыть свой потенциал не только умственно, но и физически. Однако, большинство учащихся ведут малоподвижный образ жизни, ввиду большого объема учебной нагрузки, в результате чего происходит истощение нервной системы и ослабление защитных функций организма детей.

В данных условиях урок физической культуры становится единственной возможностью укрепить здоровье и помочь молодому организму гармонично и всесторонне развиваться. Очень важно, чтобы занятия по физической культуре были максимально полезны, комфортны и безопасны.

Скандинавская ходьба полностью соответствует перечисленным выше критериям. Доступная, быстро осваиваемая техника скандинавской ходьбы позволяет получить достаточную аэробную нагрузку, при этом равномерно нагрузить все мышцы организма человека. Скандинавская ходьба положительно влияет на нервную систему и выработку «положительных» гормонов: эндорфина, дофамина и серотонина, что является профилактикой стрессов и депрессий. Зафиксировано, что при регулярных занятиях скандинавской ходьбой улучшается концентрация и память. Следовательно, занятия ходьбой с палками может оказать существенное положительное влияние на процесс физического формирования школьника.

Доказано, что занятия скандинавской ходьбой положительно воздействуют на все 12 систем человеческого организма, оставаясь при этом абсолютно безопасной. Скандинавская ходьба постоянно изучается, и уже сейчас опубликовано более 400 научных статей о положительном влиянии скандинавской ходьбы. Ниже для информации приводятся наиболее известные факты:

- энергозатраты при занятиях скандинавской ходьбой до 46% больше, чем при обычной быстрой ходьбе [Cooper Institute, Dallas, TX, 2004];
- лучше тренируется сердечно-сосудистая система (на 22%) [Foley, 1994; Jordan, 2001; Morss et al., 2001; Porcari et al. 1997 и др.];
- во время занятия скандинавской ходьбой задействуется около 90% мышц человека [Karawan et al., 1992 и др.];
- регулярные занятия скандинавской ходьбой помогают уменьшить боль в области шеи и спины [Attila et al., 1999 и др.];
- ходьба с палками на 26% снижает нагрузку на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы по сравнению с обычной ходьбой без палок [Wilson et al., 2001; Hagen, 2006 и др.];
- скандинавская ходьба увеличивает образование «позитивных» гормонов (радости, счастья и удовольствия), уменьшая при этом производство «негативных» [R.M.Klatz et al., 1999; Dharma Singh Khalsa, 1997];
- скандинавская ходьба поддерживает устойчивость к стрессам и улучшает состояние людей с нарушениями психики [Stoughton, 1992; Mommert-Jauch, 2003];
- занятия скандинавской ходьбой помогают улучшить осанку [Schloemmer, 2005].

Являясь профессиональным инструктором Международной федерации скандинавской ходьбы (International Nordic Walking Federation, INWA), а также инструктором Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы (Russian Nordic Walking Association, RNWA) по данному виду двигательной активности, прошлой зимой я впервые применила скандинавскую ходьбу на своих уроках физической культуры в рамках занятий по лыжной подготовке. В ходе занятий я отметила позитивное влияние скандинавской ходьбы на учащихся разных категорий возраста и состояния здоровья.

Заниматься скандинавской ходьбой просто: учащийся идет в удобном ему темпе и при этом активно отталкивается палками. Движения становятся более активными без особых усилий, а в результате этих простых движений происходит тренировка 90% мышц тела и сжигается на 46% больше калорий, чем при привычной ходьбе. Как результат – развивается выносливость, повышается настроение, учащийся получает удовольствие от движения, происходит насыщение мозга кислородом.

На мой взгляд, скандинавская ходьба – идеальный, наиболее подходящий вид нагрузки для ребенка, имеющего ограничения по здоровью. Эффект, полученный от занятий скандинавской ходьбой, способствует здоровому росту и общему развитию учащихся. Занятия с использованием палок можно построить так, чтобы они проходили весело и интересно, в игровой форме. Палки – это универсальный тренажер, их можно использовать для выполнения различных комплексов упражнений. Скандинавская ходьба – новая и непривычная для большинства людей физическая активность – и к ней учащиеся проявляют повышенный интерес.

Таким образом, применение скандинавской ходьбы во время занятий по физической культуре исключает наличие не задействованных в учебном процессе. В этом учебном году мы начали применять скандинавскую ходьбу на уроках лыжной подготовки непосредственно перед самим занятием, а также в качестве основной нагрузки для детей, имеющих ограничения по здоровью.

Основными преимуществами для внедрения скандинавской ходьбы в план занятий по физкультуре в школе являются:

- Доказанная эффективность ходьбы с палками для занимающихся.

Известно, что во время занятий скандинавской ходьбой потребление энергии увеличивается до 46% по сравнению с обычной быстрой ходьбой. Это значит, что у тех, кто ходит с палками, повышается выносливость, организм лучше сопротивляется заболеваниям; состояния организма в целом улучшается. Скандинавская ходьба является частью терапии при заболеваниях сердца и опорно-двигательного аппарата, а также эффективна в борьбе с лишним весом, подростковой депрессией.

- Ходьба с палками безопасна для занимающихся.

Палки являются также отличной опорой и амортизацией, поэтому дети с ослабленным здоровьем могут принимать участие в занятиях скандинавской ходьбой.

- Заниматься можно в любую погоду.

Занятия скандинавской ходьбой можно проводить на свежем воздухе в абсолютно любых погодных условиях (исключение – гроза), что делает скандинавскую ходьбу универсальной физической активностью.

- Заниматься ходьбой с палками могут все.

Скандинавская ходьба показана детям с любым уровнем физической подготовленности, что является хорошим поводом для сплочения учащихся.

- Перспективность.

Сейчас скандинавская ходьба – одно из самых новых направлений двигательной активности, получивших постоянно растущее признание в России.

Для оценки учащихся при занятиях скандинавской ходьбой предлагаются следующие нормативы для учащихся средней общеобразовательной школы с 1 по 11 класс. Нормативы были выработаны на основе данных, полученных из соревновательного опыта Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы (RNWA) и личных наблюдений в ходе многочисленных занятий с разными группами населения.

Нормативы по скандинавской ходьбе. Дистанция 400метров.

Класс	Пол	Оценка		
		5	4	3
1 класс	Мальчики	5:10	5:30	5:50
	Девочки	5:30	5:50	6:10
2 класс	Мальчики	5:00	5:20	5:40
	Девочки	5:20	5:40	6:00
3 класс	Мальчики	4:50	5:10	5:30
	Девочки	5:10	5:30	5:50
4 класс	Мальчики	4:40	5:00	5:20
	Девочки	5:00	5:20	5:40
5 класс	Мальчики	4:30	4:50	5:10
	Девочки	4:50	5:10	5:30
6 класс	Мальчики	4:20	4:40	5:00
	Девочки	4:40	5:00	5:20
7 класс	Мальчики	4:10	4:30	4:50
	Девочки	4:30	4:50	5:10
8 класс	Мальчики	4:00	4:20	4:40
	Девочки	4:20	4:40	5:00
9 класс	Мальчики	3:30	3:50	4:10
	Девочки	3:50	4:10	4:30
10 класс	Мальчики	3:10	3:20	3:40
	Девочки	3:20	3:40	4:00
11 класс	Мальчики	2:50	3:10	3:30
	Девочки	3:30	3:50	4:10

**Рекомендации для детей с ослабленным здоровьем
специальной медицинской группы**

1. Группа «А»

Для всех возрастных групп оценивается только правильная техника передвижения, для детей начальных классов отсутствует полный фазовый состав передвижения с палками, используется только волочение или естественная ходьба.

1.1. 1-4 класс. Ходьба с палками и без, на расстояние 200 метров, преподаватель оценивает правильность выполняемого движения.

1.2. 5-9 класс. Ходьба с палками с не интенсивным отталкиванием 500 метров, оценивается правильная техника ходьбы.

1.3. 10-11 класс. Ходьба с палками, интенсивное отталкивание 600 метров, оценивается правильная техника ходьбы.

2. Группа «Б»

Для данной медицинской группы, актуальным является обучение правильному паттерну ходьбы, в том числе с использованием палок для «Скандинавской ходьбы». Для всех возрастных групп, начиная с начальных классов, прежде всего, необходимо оценить технику передвижения без палок.

2.1. 1-4 класс. Необходимо пройти 60 метров соблюдая физиологически правильную ходьбу.

2.2. 5-9 класс. Необходимо пройти 100 метров соблюдая физиологически правильную ходьбу.

2.3. 10-11 класс. Необходимо пройти 150 метров соблюдая физиологически правильную ходьбу, возможно применять прием «волочение» палок.

С большой долей уверенности, можно заключить, что скандинавская ходьба способна стать стимулом к занятиям физической культурой у школьников, вызывая у них живой интерес и любопытство. Урок с использованием ходьбы с палками можно сделать максимально познавательным и насыщенным, если вместе с учениками обдумать новый маршрут, организовать соревнования или поход.

Кроме того, включение скандинавской ходьбы в учебный процесс может расширить (диверсифицировать) программу физической подготовки учащихся средне образовательных школ, в целом.

Литература:

1. Cooper Institute, Dallas, TX, 2004
2. Foley, 1994; Jordan, 2001; Morss et al., 2001; Porcari et al. 1997 и др.
3. Karawan et al., 1992 и др.
4. Attila et al., 1999 и др.
5. Wilson et al., 2001; Hagen, 2006 и др.
6. R.M.Klatz et al., 1999; Dharma Singh Khalsa, 1997
7. Stoughton, 1992; Mommert-Jauch, 2003
8. Schloemmer, 2005
9. www.rnwa.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Е.Г.Анохина,
учитель – логопед высшей категории,
МАДОУ Лужниковский детский сад комбинированного вида «Вишенка»,
г.о.Ступино*

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей! Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя – логопеда, также становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста. На фоне комплексной логопедической помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.

Таким образом, терапевтические возможности здоровьесберегающих технологий содействуют созданию условий для речевого высказывания и восприятия. Использование здоровьесберегающей технологии на коррекционных логопедических занятиях позволяет решить несколько задач:

- способствует повышению речевой активности;
- развивает речевые умения и навыки;
- снимает напряжение, восстанавливает работоспособность;
- активизирует познавательный интерес;
- улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.

Для укрепления здоровья детей, как ведущего фактора позволяющего, полноценно усваивать коммуникативные навыки, развивать и активизировать познавательную активность ребенка, я выделила для себя следующие направления в работе:

- сохранение и укрепление физического здоровья ребенка;
- сохранение и укрепление психологического (эмоционального) здоровья ребенка;
- пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознание родителей.

Для сохранения и укрепления физического здоровья ребенка, в своей работе я использую следующие оздоровительные приемы:

1. *Артикуляционная гимнастика.*

Регулярное выполнение поможет улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию, улучшить подвижность артикуляционных органов, укрепить мышечную систему языка, губ, щёк, уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

2. Дыхательная гимнастика.

Неотъемлемая часть оздоровительного режима – дыхательная гимнастика, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмально – речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом дыхания). Ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения.

3. Комплексы упражнений, направленных на профилактику нарушений зрения. Зрительная гимнастика.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Зрительная гимнастика используется для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз, для укрепления мышц глаз, для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях). Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

4. Развитие общей моторики.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивнее развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Оздоровительные паузы – физминутки, проводятся в игровой форме в середине занятия. Они направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции.

5. Развитие мелкой моторики.

В процессе логопедической работы была выявлена необходимость развития мелкой моторики в целях повышения эффективности коррекционной работы с детьми-логопатами. Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи ребенка и его мышления. Проведенные исследования и наблюдения показали, что степень развития движений пальцев соответствует развитию речи ребенка. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

6. Су – джок терапия.

На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эффективен и ручной массаж пальцев. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла.

7. Массаж и самомассаж.

В комплексной системе коррекционных мероприятий логопедический массаж предваряет артикуляционную, дыхательную и голосовую гимнастику. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, что способствует коррекции произносительной стороны речи.

При системном проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

8. Релаксация.

Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Комплекс упражнений на релаксацию используется для обучения детей управлению собственным мышечным тонусом, приёмам расслабления различных групп мышц. На логопедических занятиях можно использовать релаксационные упражнения по ходу занятия, если у детей возникло двигательное напряжение или беспокойство. Упражнения проводятся под музыку. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение, расслабить мышцы, что необходимо для исправления речи.

Все вышеперечисленные компоненты проводятся мной ежедневно, либо меняются в течение всей недели, что очень благоприятно влияет на развитие речи детей дошкольного возраста с ТНР.

В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в логопедии:

- повышается обучаемость, улучшаются внимание, восприятие;
- дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- формируется правильное, осмысленное чтение, пробуждается интерес к процессу чтения и письма, снимается эмоциональное напряжение и тревожность;

-развивается способность к переносу полученных навыков при изучении предметного материала.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

Здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

Литература:

4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
5. Буденная Т. В. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001 г.
6. Кувшинова, И. А. Здоровьесбережение, как необходимый аспект комплексной реабилитации детей с речевой патологией [Текст]/ И. А. Кувшинова. -М:2009. (библиотека журнала «Логопед».вып. 6) 13 с.
7. Кучма В. Р., Сердюковская Г. Н., Демин А. К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. — М., 2000.
8. Леонова С. В. «Веселая разминка. Комплекс дыхательных физических упражнений под чтение стихотворных текстов». Логопед. 2004. №6. с. 83.
9. Маханева М. Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка.
10. Панкратова И. В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ РАБОТЫ ЦЕНТРА ППМС «СЕМЬЯ»

*М.Н. Филиппов,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры социальной педагогики
ГОУ ВО МО «Государственный
социально-гуманитарный университет»
г. Коломна
А.Г. Костко,
выпускник социально-психологического
факультета ГОУ ВО МО «ГСГУ»
г. Ступино*

Выявление отношения к собственному здоровью у детей

Важнейшим профилактическим направлением работы является формирование здорового образа жизни. Система образования остается пока, единственным доступным каналом, через который можно воздействовать, не только на каждого ребёнка, но и на его окружение.

Исследования показывают, что у всех детей, есть свой опыт в данной области, своя позиция, свои оценки, не учитывать которые нельзя. Для того, чтобы создать условия для принятия детьми здорового образа жизни надо стать партнером ребёнка, сотрудничать с ним, признавая его право иметь свои идеи и взгляды на самого себя, право на здоровье и ответственность за него, только в сотрудничестве с детьми и их восприятием, как дети видят мир.

Центр ППМС «Семья» тесно взаимодействует по оказанию индивидуально ориентированной педагогической, психологической, социальной, правовой и медицинской помощи безнадзорным детям с образовательными учреждениями, учреждениями социальной защиты, органами здравоохранения, правоохранительными органами и другими службами.

Значительную роль в успешной деятельности Центра ППМС «Семья» играет взаимодействие с родителями специалистов психолого-педагогической службы. Именно компетенция социальных педагогов и педагогов-психологов позволяет своевременно фиксировать качественные изменения в развитии детей. Изучать их индивидуальные особенности и помогать социальным педагогам, родителям, опекунам и попечителям максимально эффективно использовать средства и методы воспитательной работы. Такая совместная согласованная деятельность специалистов Центра и родителей формирует у детей положительную учебную мотивацию, развивает коммуникативные качества, восстанавливает эмоциональную сферу. ЦППМС «Семья» непосредственно организует обучение несовершеннолетних по формированию здорового образа жизни.

В настоящее время социальные педагоги и педагоги-психологи Центра «Семья» решают проблемы десятков детей, которые по разным причинам имеют проблемы в социальной адаптации, в посещении школы, во взаимодействии с родителями и друзьями. Эти дети нуждаются в своевременной профессиональной помощи и поддержке специалистов. Значимую роль в работе с данной категорией детей имеет формирование у них здорового образа жизни, поддержание физического, социального и психического здоровья. Социальные педагоги и педагоги-психологи Центра «Семья» оказывают необходимую поддержку и помощь таким детям. Для измерения качества проводимой работы по формированию здорового образа жизни используется диагностика «Индекс отношения к здоровью» С.Дерябо и В. Ясина. Количественные показатели учитывают число детей и их родителей, принимающих участие в профилактических мероприятиях направленных на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни, например при реализации программы «Тропинка к дому».

В интересах выявления отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей, состоящих на контроле в нашем Центре, нами был проведен опросник «Индекс отношения к здоровью» С.Дерябо и В. Ясина. Данный опросник может проводиться со школьниками начиная с подросткового возраста. Данное возрастное ограничение обусловлено тем, что диагностические ситуации, использованные в тесте, требуют определенного уровня социального развития и социального опыта. Не менее интересным представляется и диагностика отношения к здоровью как родителей, так и самих педагогов. Тест может проводиться как в индивидуальном, так и в групповом варианте, как устно, так и письменно. Предпочтительно: письменный индивидуальный вариант в неформальной обстановке. Вначале целесообразно выяснить значимость (доминантность) отношения испытуемых к здоровью, причем без объявления «истинной» цели тестирования, поскольку иначе результаты окажутся завышенными.

Представляются возможными следующие направления использования теста в коррекционной работе по формированию отношения школьников к своему здоровью и здоровому образу жизни:

1. Сама процедура проведения теста может являться своеобразным фактором, формирующим отношение к здоровью. Как показывает опыт использования аналогичных тестов, отвечая на вопросы, обучающиеся и педагоги иногда впервые задумываются над соответствующими проблемами.

2. Данные теста могут служить в качестве основы для анализа закономерностей развития отношения к своему здоровью у обучающихся, родителей, педагогов. Выявление особенностей этого отношения в различных группах испытуемых, что позволит определить своеобразные «группы риска», требующие особого внимания и концентрации образовательных ресурсов.

3. Результаты, полученные с помощью теста, могут служить в качестве критерия эффективности системы педагогических мероприятий и пропагандистских кампаний, направленных на формирование отношения

учащихся к своему здоровью, помогать руководству школы и педагогам оценивать устойчивость достигнутого эффекта.

4. При сотрудничестве школьного медицинского персонала и школьного психолога возможно создание банка данных об отношении всех учащихся учебного заведения к своему здоровью, что позволит вести с ними персональную коррекционную работу.

5. Общий банк данных позволяет анализировать возрастную динамику отношения школьников к своему здоровью, выявлять «кризисные периоды». Это может служить психологической базой для разработки в школе соответствующих валеологических программ, коррекционных методик и методических пособий, выработки стратегий валеологической пропаганды.

6. При наличии методики, диагностирующей по объективным медицинским показателям общее состояние здоровья школьников, возможно самостоятельное комплексное использование такого медицинского теста и психологического теста «Индекс отношения к здоровью». При этом наличие отрицательной временной динамики может оказаться эмоционально значимым фактором, побуждающим людей изменить свое поведение и образ жизни. И, наоборот, положительная динамика может стимулировать активно сохранять свое здоровье и достичь в этом еще больших успехов.

Диагностика отношения подростков к здоровому образу жизни проводилась по методике «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясин. Было обследовано 28 подростков в возрасте 15 -18 лет. Обследование проводилось в два этапа: до начала реализации программы занятий и по ее заключению. В результате вводной диагностики были получены следующие результаты: 18% (5 человек) имели уровень отношения к здоровью ниже среднего, 82% (23 человека) средний уровень отношения к здоровью.

1 этап. Вводная диагностика.

	Количество человек								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний			Выше среднего	высокий	Очень высокий
Эмоциональная шкала	-	-	3	10	11	4	-	-	-
Познавательная шкала	-	-	5	8	4	10	1	-	-
Практическая шкала	-	-	6	8	4	10	-	-	-
Шкала поступков	-	1	4	12	5	6	-	-	-
Общий результат	-	-	5	10	5	8	-	-	-

Учитывая полученные результаты и необходимость ведения профилактической работы с детьми, имеющими проблемы в социальной

адаптации специалисты Центра «Семья» реализуют программу «Тропинка к дому».

**Описание программы «Тропинка к дому» по формированию
здорового образа жизни у детей в условиях
Центра психолого-педагогического медицинского и социального
сопровождения «Семья»**

Целью программы являлось создание условий для нормализации детско-родительских отношений в семьях с детьми, находящихся в стадии раннего кризиса, гармонизация межличностных семейных отношений, развитие ценностного отношения к семье, пропаганда здорового образа жизни и положительного опыта успешного выхода семей из кризиса.

Основной задачей программы является формирование здорового образа жизни, сокращение детского и семейного неблагополучия на территории района, сплочение Ступинского сообщества для решения проблем детского и семейного неблагополучия, тиражирование положительных результатов реализации программы и дальнейшего осуществления начатой в рамках программы деятельности.

Участниками программы являются дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации; родители (законные представители) детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Число детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, включенных в состав целевой группы Программы и получивших психолого-педагогическую поддержку и помощь – 70 человек; число семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, включенных в состав целевой группы Программы и получивших психолого-педагогическую поддержку и помощь, – 50 семей; общее число детей, участвующих в мероприятиях Программы – 95 человек; общее число взрослых (родители, опекуны, попечители, и другие лица, непосредственно связанные с детьми целевой группы Программы), принимающих участие в мероприятиях – 75 человек; число добровольцев, обученных навыкам работы с целевой группой и принимающих участие в практической работе с целевой группой Программы – 20 человек; число специалистов, обеспечивающих реализацию мероприятий Программы – 35 человек; число специалистов заинтересованных организаций, прошедших обучение вопросам использования эффективных социальных практик, новых технологий и методик в работе с целевой группой Программы – 100 человек.

Сроки реализации программы: апрель – сентябрь.

Территория реализации Программы: Ступинский муниципальный район Московской области.

Исполнители программы: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи Центр психолого-педагогического медицинского и социального сопровождения «Семья» Ступинского муниципального района (ЦППМС «Семья»).

В ходе реализации программы с детьми проводились тематические беседы, игровые занятия, групповые и индивидуальные консультации.

Диагностика после проведенных занятий показала, что уровень отношения к здоровью изменился в позитивную сторону: низкий уровень 2% (6 человек), средний уровень 80 % (22 человека), уровень выше среднего 14% (4 человека).

2 этап. Итоговая диагностика.

	Количество человек								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний			Выше среднего	высокий	Очень высокий
Эмоциональная шкала	-	-	1	8	11	5	3	-	-
Познавательная шкала	-	-	1	6	4	10	6	1	-
Практическая шкала	-	-	4	7	5	10	2	-	-
Шкала поступков	-	-	3	10	5	6	4	-	-
Общий результат	-	-	2	10	6	6	4	-	-

Анализ полученных результатов показывает, что после проведенных занятий повысились показатели по эмоциональной шкале и по познавательной шкале. В меньшей степени отмечена положительная динамика по практической шкале, это связано с тем, что для формирования практических навыков требуется более длительная и интенсивная работа не только с детьми, но и с их родителями.

Разработка рекомендаций по формированию здорового образа жизни у детей

Работа по формированию здорового образа жизни не может ограничиваться работой специалистов Центра «Семья» а должна иметь продолжение в деятельности школьных психолого-педагогических служб. С этой целью по результатам реализации программы «Тропинка к дому» были разработаны рекомендации для специалистов психолого-педагогических служб образовательных организаций, родителей и детей.

Рекомендации для детей по формированию здорового образа жизни

Как помочь сформировать здоровый образ жизни молодёжи?

- Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни.
- Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек.
- Наконец, надо устранить причины, которые рожают неудовлетворенность жизнью.

- Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

- Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас.

- Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная учёба или работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье.

- Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность представляет нас против всего мира, сварливость и желчность провоцирует окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у подростков

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

-Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

-Растущий организм подростка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Приучите Вашего подростка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

-Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

-В формировании ответственного отношения подростка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у старших школьников

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.

3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или игра на компьютере.

4. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.

5. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.

6. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они-попутчики на вашем пути.

7. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.

8. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе.

12. Берегите нервную систему вашего ребёнка.

13. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.

14. Не делайте за ребёнка то, что он может выполнить сам.

15. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.

16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!

Методические рекомендации педагогам по формированию здорового образа жизни

✓ Создавайте необходимые условия, направленные на формирование у детей различного возраста мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;

✓ Внедряйте в учебно-воспитательный процесс инновационные формы обучения детей на основе здоровьесберегающей педагогики;

✓ Открывайте школы здоровья и здорового образа жизни для родителей;

✓ По возможности включайте во многие предметы школьного цикла элементы антиалкогольного воспитания, вредного воздействия наркотиков и курения;

✓ Проводите в школах здоровьесберегающие занятия с детьми различных групп в целях сохранения и укрепления здоровья школьников;

✓ Информируйте родителей о новых инновационных технологиях по формированию здорового образа жизни их детей;

✓ Вовлекайте родителей в учебно-воспитательный процесс через организацию совместной деятельности с детьми и школой(праздники, дни здоровья);

✓ Проводите психолого-педагогические консультации с родителями по проблеме развития их детей;

✓ Грамотно выстраивайте работу с родителями и тогда они будут не пассивными наблюдателями, а активными помощниками в сохранении и увеличении уровня резервных возможностей детей, укреплении здоровья и здорового образа жизни

✓ Только в сотрудничестве всех участников образовательного процесса можно правильно подойти к вопросу оздоровления детей.

✓ рекомендации социальным педагогам и педагогам - психологам по формированию здорового образа жизни среди детей.

✓ самообразование педагогов, пополнение индивидуальных знаний, повышение квалификации в данной отрасли, владение системой физической культуры;

✓ необходимо проводить работу со всеми участниками образовательного процесса по пропаганде здорового образа жизни (семинары-практикумы, тематические классные собрания, веселые старты с родителями, деловые игры, экскурсии).

✓ Формировать навыки здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности;

✓ Систематически вести просветительскую работу с родителями учащихся о ценности здорового образа жизни;

✓ Ориентация на личность. Комплексное изучение личности ребенка, выявление его реальных возможностей, выбор оптимального направления ученика;

✓ Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;

✓ Использовать в своей работе наиболее рациональные формы и методы, способствующие становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности;

✓ Осуществление индивидуального дифференцированного подхода в обучении и воспитании;

✓ Соблюдение режима учебы и отдыха, гигиенических условий жизнедеятельности. Учет сходящихся компонентов режима дня;

✓ Опора на оптимальные формы психолого-медико-педагогического взаимодействия, направленного на облегчение учебной деятельности недомогающих детей профилактику дидактических заболеваний;

✓ Педагогическая поддержка. Своевременная дифференцированная коррекционная помощь;

✓ Обеспечение эмоционально здоровой настроенности ребенка. Гуманизация отношений. Создание ситуаций выбора и успеха, помощь в повышении самооценки и веры в свои силы.

✓ Обучение основам самосовершенствования;

✓ Обучение способам психосаморегуляции, формирование резервов психической адаптации;

✓ Среда жизнедеятельности, способствующая, не только нормальному развитию детей, но и их оздоровлению;

✓ Актуализация у детей в потребности к здоровому образу жизни, умению и решимости творить свое здоровье своими руками за счет своих усилий;

✓ Помощь учащимся в профессиональном самоопределении, предоставлении им возможности из многообразия вариантов образовательной

деятельности выбрать тот, который в наибольшей степени связан с их будущей профессией;

✓ Педагогизация воспитательной среды в микрорайоне; неразрывная связь с семьей; учреждениями дополнительного образования по всем направлениям профессионально-педагогической деятельности по освоению навыков проектирования и отслеживания здоровьесберегающего образования.

В заключении необходимо подчеркнуть, что проблема формирования здорового образа жизни у детей - проблема комплексная. Ее решение может дать положительные результаты только при условии, что ее реализация будет осуществляться не только усилиями социального педагога, но и всех субъектов профилактики.

Таким образом, роль социального педагога в воспитании культуры здоровья трудно переоценить. Однако успешно реализовать эту важнейшую социальную задачу можно при определенном уровне подготовленности педагогов, включающей широкий круг знаний, навыков и умений.

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК ВИД АРТТЕРАПИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*С.В. Коростылева, Н.В. Жиркова,
воспитатели,
МАДОУ Лужниковский детский
сад комбинированного вида «Вишенка»,
г.о. Ступино*

*«Сказка - ложь, да в ней намек,
добрым молодцам – урок»*

Ребенок появился на свет. Он добрый и открытый, наивный и доверчивый. Как сохранить в нем хорошие качества, заложенные природой? Как оградить его от жестокости современного мира? Как научить противостоять злу и творить добро? Эта проблема стара, как мир и знакома родителям и педагогам во все времена.

Каким человеком вырастет ребенок, во многом зависит от окружающих его людей, от того, как его будут воспитывать и чему учить. В век компьютерных игр, мультфильмов про монстров и зомби, страшных боевиков и прочих «достижений» цивилизации очень сложно не дать разрушить психику ребенка, помочь ее сохранить и поддержать. Что может помочь нам в этом? Что близко и понятно ребенку с самого раннего возраста? Это, конечно же, сказка.

Хочу рассказать о том, как сказка, вернее сказочная терапия, помогает нам в работе с детьми дошкольного возраста, какие положительные результаты дает в воспитании у детей самых хороших качеств.

Наверное, нет такого психологического, психотерапевтического или педагогического направления, которое обошлось бы без использования сказки. Особенно, если это касается детей. В коррекционной педагогике в последние годы появился термин – арттерапия. Это направление стало очень популярным среди педагогов и психологов. Одним из направлений его является сказкотерапия. Что же это такое? Прежде всего – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, это лечение сказкой. Ребенок, находясь в атмосфере сказки, взаимодействует со многими сказочными героями и, как в жизни, ищет пути решения проблем, которые встают перед ним. Не секрет, что проблем у детей даже дошкольного возраста становится год от года все больше и больше. И чем раньше увидеть эту проблему и скорректировать ее, тем меньше будет проблем во взрослой жизни. Поэтому, мы обратились к методу сказкотерапии.

Свою работу мы начали с проектной деятельности. Наш проект назывался «Что за прелесть, эти сказки!» В ходе его реализации выяснилось, что дома детям читают недостаточно. Дети знают, в основном, «программные» сказки. Начали с пополнения групповой библиотеки новыми книгами со сказками, яркими, красочными. Стали читать больше перед дневным сном, в свободное время, которого совсем немного. Постепенно стал повышаться интерес к сказке, появились любимые сказочные герои, любимые книги, любимые темы для обсуждения. Стали устраивать театральные представления по сказкам, рисовать, лепить, клеить, мастерить. Родители сделали ширму, теперь есть свой минитеатр, где нет отбоя от исполнителей разных ролей. Игра в театр стала одной из самых любимых. Приобрели несколько наборов для драматизации, рисуем сами шапочки героев.

На последнем этапе проекта провели конкурс «Сочини свою сказку». Справились, конечно, не все, но было очень много интересных моментов. Пожалуй, самой интересной и поучительной стала сказка Саши «Про мышку – силача». Ее мудрость в том, что сила не в мышцах, а в умной голове. Мальчик, рассказывая ее, чувствовал себя настоящим героем, сильным, смелым. Этих качеств ему очень не хватало в действительности.

Так мы пришли к необходимости создания психокоррекционных сказок. Некоторые из них мы взяли в соответствующих сборниках, некоторые придумали сами, некоторые сочинили дети. Такие сказки помогают нам мягко влиять на поведение детей. Некоторые сказки обсуждаются сразу, а после прочтения других надо дать детям побыть наедине с собой, подумать. При помощи таких сказок решаются проблемы страхов, неуверенности, хвастовства, капризов, мелкого воровства. Некоторые дети сразу понимают, что к чему, поэтому важно, чтобы сказка не обидела, закончилась добром, помогла обрести уверенность в том, как правильно поступить.

К работе по сказочной терапии постепенно привлекли родителей. В беседах с ними мы выяснили, что их больше всего беспокоит в детях, как они преодолевают трудности в воспитании. Идея сказкотерапии им очень понравилась. Некоторые стали знакомиться с методом, спрашивали совета, как читать поучительные сказки, о чем говорить с детьми. В нашей группе есть

интерактивная доска. Мы собираем коллекцию дисков со сказками, записываем сказки детей на диски, слушаем их, обсуждаем, придумываем новые. Сделали из картона медальки «Лучший сказочник». Награждаем всех, кто придумал сказку, пусть даже самую короткую.

Работая в тесном контакте со старшим воспитателем, учителем – логопедом и заведующей, мы создали в группе ту необходимую среду, которая дает возможность детям развивать свою фантазию, реализовывать свои творческие замыслы, а главное - чувствовать себя комфортно.

Альберт Эйнштейн говорил: «Если вы хотите, чтобы ваши дети были умными - читайте им сказки. Если вы хотите, чтобы ваши дети были еще умнее – читайте им больше сказок». Эта истина актуальна и в наши дни. Наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а часто рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка. Сказочная терапия для детей – это способ, в результате которого без нотаций и ругани можно помочь ребенку избавиться от вредных привычек, привить хорошие качества, сформировать у него умение и желание быть добрым, отзывчивым, смелым и т.д. Сказка – это именно то общение с ребенком, которое больше всего ему понятно. Сказка не только воспитывает, но и способствует налаживанию добрых отношений между взрослыми и детьми, что в будущем поможет избежать многих конфликтных ситуаций.

Роль сказки в развитии и воспитании ребенка настолько велика, что без нее трудно представить себе взросление современного дошкольника. Добрые и злые, щедрые и скупые, хитрые и простодушные герои сказочного произведения всегда должны быть рядом с малышом. Именно они дают ему необходимую опору в жизни, учат отличать добро от зла, развивают фантазию и интеллект.

Каких же результатов мы ждем еще? У детей должно четко сформироваться мнение, что выход из любой ситуации есть всегда, надо только его найти. Воспитание сказкой – прочный фундамент успеха во взрослой жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ С ПОГРАНИЧНЫМ И СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

*Ю.В. Татаринцева,
педагог-психолог,*

*ГКУ СО МО «Коломенский социально-реабилитационный центр для
детей, оставшихся без попечения родителей»,
г.о. Коломна*

В настоящее время одной из актуальных проблем, встающих перед специалистами в области душевного здоровья, является проблема суицидального поведения, особенно в подростковом возрасте. На рубеже XX и XXI вв. суицид, к сожалению, является четвертой причиной смерти среди мальчиков и третьей — среди девочек 15–19 лет.

На сегодняшний день суицидальное поведение рассматривается в широком интегративном подходе в рамках биопсихосоциальной модели, в соответствии с которым суицидальное поведение возникает как результат взаимодействия биологических, социальных и психологических факторов. Каждый из перечисленных факторов содержит в себе свою составляющую зону риска развития суицидального поведения. И если демографические факторы риска скорее носят сухой информативный характер, в которых отмечаются гендерные (мальчики в 5 раз чаще совершают завершённые попытки суицида) и географические особенности печальной статистики, то основной акцент в работе с родителями детей с суицидальным поведением должен быть сделан на социальных, клинических и психологических факторах риска. Психологическое просвещение родителей должно носить более широкий характер и начинаться уже с детского сада. Современные методы исследования этой серьёзной проблемы должны стать более доступными для специалистов смежных профессий, всех тех, кто работает с детьми, и тех, кто, в свою очередь, может безопасно донести ее непосредственно до тех родителей, чьи дети могут оказаться в зоне повышенного риска. На наш взгляд, влияние средств массовой информации на суицидальное поведение подростков несколько преувеличено.

Суицидальные действия имеют различные структуры, есть внешнее и внутреннее суицидальное поведение. Родителям необходимо понимать, что если у подростка созрело внутреннее суицидальное поведение и соответствующие замыслы, то какие-то призывы из социума или соцсетей могут включить ему внешнее суицидальное поведение. Но сам по себе ни «ВКонтакте», ни другие социальные сети, ни внешние связи не могут повлиять на решение подростка. Соцсети существуют не только в России, но и в других странах, но именно в нашей стране уровень подросткового суицида очень высок. Окружение в данном случае — лишь второстепенный элемент, главное — это внутреннее состояние человека. Если у него нет определенных склонностей, никакой социум не сможет его к этому подтолкнуть. Сам акт самоубийства является финальной стадией, когда чаша терпения уже полна. Этому предшествует определенный период времени, когда подросток под

давлением обстоятельств размышляет о самоубийстве, прямо или косвенно давая понять об этом родителям. И услышать до трагедии, проявить внимательное отношение к происходящим изменениям – основная задача близких и окружающих.

Необходимо наиболее полно познакомить родителей с особенностями подросткового возраста, с новым формирующимся самосознанием, которое может сопровождаться переживанием внутри личностного конфликта в связи со сложностью определения идентичности. Исследователи указывают на то, что часто подросток оказывается в ситуации «расщепления», имея позитивную оценку в глазах родителей, демонстрируя социально одобряемое поведение, как правило, обладая позитивным статусом с точки зрения школьной успеваемости и академических достижений. При этом для подростка чрезвычайно значимым становится взаимодействие с группой сверстников, разделение их увлечений и интересов, участие в специфических для данной возрастной группы формах активности, таких как переписка в социальных сетях. Это формирует конфликт идентичности у подростка, как правило, в его мироощущении мир сверстников и мир родителей противоположны по духу и содержанию. С точки зрения реализации суицидальных действий, ключевой становится конкретная ситуация, обладающая субъективной значимостью, но, таким образом, сам подростковый возраст как таковой может стать фактором уязвимости подростка к суицидальным мыслям и намерениям, возрастом, когда многое воспринимается особенно остро, что позволяет определять суицид как следствия социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта.

Родителям и педагогам необходимо насторожиться, если в психологической характеристике личности подростка замечаем импульсивность, агрессивность, низкую самооценку, зависимость от мнения окружения, болезненное восприятие собственного тела, ригидность мышления, мистическое сознание, сниженное настроение, нейротизм, тревожность. Все перечисленные факторы могут вместе с чувством малоценности, ненужности, отверженности, безнадежности сообщать нам уже о клинических факторах риска суицидального поведения: о расстройствах настроения в виде депрессивных состояний, расстройствах пищевого поведения, расстройствах сна, формирующихся личностных расстройствах – к диагностике и лечению которых необходимо как можно быстрее привлечь узких специалистов.

Ряд исследователей отмечают когнитивный фактор риска суицидального поведения, то есть комплекс убеждений относительно допустимости суицидального поведения, неадекватную оценку последствий, нереалистичность представлений о смерти, недопонимание необратимости, указывая также, что в русской социокультурной традиции мы скорее проявляем жалость, а не осуждение акта суицида.

Каковы первые шаги помощи подросткам с суицидальным поведением?

Конечно, необходимо установить с ребенком теплые и доверительные отношения, приняв его таким, какой он есть, что существенно снизит вероятность страшного поступка. Не нужно пытаться учить жизни "маленького

взрослого" и морализировать, гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся индивиду снова почувствовать себя нужным. Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали, он хочет выразить свои чувства, всю ту эмоциональную боль, которая накопилась в нем. Грамотно выстроить понимание и поддержку нам поможет эффективный метод диалектической поведенческой терапии (ДПТ), созданный Маршей Линехан для пациентов с пограничным расстройством личности. В чём заключается этот метод? Сегодня ДПТ входит в состав техник когнитивно-поведенческой терапии, она сосредоточена на сочетании двух противоположностей : принятия и изменения (*«люби себя таким, какой ты есть»* и *«нужно стремиться к изменениям»*).

Термин «диалектический» является философским и связан с поиском истины в противоположных мнениях.

Цель ДПТ – помогать людям, которые склонны остро реагировать на эмоциональные ситуации. ДПТ учит клиентов 4 поведенческим навыкам: осознанности, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости и межличностной эффективности.

Эти навыки пригодятся не только страдающим от психических и психологических проблем; каждый человек с их помощью сможет сделать свою жизнь более наполненной и сбалансированной, научиться справляться со стрессом и управлять своими эмоциями.

Осознанность требует нахождения в настоящем моменте. Как научиться осознанности? Наблюдать, описывать и всецело присутствовать в настоящем моменте. Например, если вы ловите себя на тревожных мыслях, остановитесь и перенаправьте внимание в настоящий момент: сосредоточьтесь на физических ощущениях, наблюдая и проживая их без обдумывания и осуждения. Это получается не сразу, и многие испытывают раздражение, что не способны, например, спокойно подышать 60 секунд без посторонних мыслей.

Необходимо научиться самим и научить наших детей умению радоваться мелочам. Человек склонен концентрировать внимание на том, что плохо и требует исправления. Конечно, следует пересматривать то, что не устраивает, но, чтобы изменить уровень качества жизни, необходимо вырабатывать позитивное отношение. Специалисты ДПТ советуют заниматься чем-то приятным каждый день и осознавать эти моменты.

Мы нередко принимаем близких как должное, пренебрегаем ими, думаем о работе во время совместных занятий, хотя продуктивное общение с родными и друзьями влияет на нас самым положительным образом. Необходимо выделять время на это общение, чтобы ощущать поддержку и не вариться в собственных мыслях.

Одним из серьёзных источников стресса является постановка больших и далёких целей без разбивки на маленькие шаги, чему также необходимо научить наших детей, как в учебной, так других видах деятельности. Специалисты ДПТ советуют своим клиентам ставить небольшие достижимые цели и поощрять себя за результат.

Навык радикального принятия составляет основу стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции. Он заключается в принятии жизненных обстоятельств без попытки изменить то, что не в нашей власти.

Жизнь гарантирует появление кризисных ситуаций, и многие предпочитают избегать боли, связанной с ними. Но борьба с реальностью или её избегание, напротив, усиливает боль.

Необходимо научить подростков проживать дискомфорт, конфликты и кризисы, научить находить стратегии позитивного разрешения проблем, используя личностно-средовые ресурсы. Большим помощником в этом видим, созданный недавно союзом Охраны психического здоровья электронный ресурс для молодого поколения «вМесте», где известные и популярные среди молодежи музыканты, актеры, кумиры рассказывают о том, как они пережили сложные моменты жизни, что и кто помог им выйти из трудной жизненной ситуации. К нам в Коломенский СРЦН приезжал с неоднократным визитом, например, Ладислав Бубнар, финалист последнего конкурса «Голос». Он из Чехии, и детство провел свое в детских домах, но всегда шел к своей мечте – пению. Общение с ним всегда мотивирует наших воспитанников на взятие новых рубежей, маленьких и больших.

Навык построения позитивных межличностных отношений требует баланса между заботой о себе и заботой, о других, чего непросто добиться без навыка говорить о проблемах открыто и бережно, способность признавать свои и чужие права внутри отношений. Нужно научиться не убегать от страха сближения, а проживать его и искать решение, которое подойдет всем участникам отношений, и у родителей здесь первая скрипка.

Путь приобретения новых навыков - долгий путь, и лучше его проходить вместе со специалистом, но каждый может воспользоваться их частью в построении своего нового диалога с подростком.

Литература:

1. Материалы лекций конференции «Предотвращения суицида и самоповреждения: современные методы оценки риска и помощи», Москва 13-15 октября 2017 г. Организаторы – МГМСУ им. Евдокимова и клиника Mental Health Center под эгидой Ассоциации когнитивно-бихевиоральной терапии

2. Павлова Т.С., Банников Г.С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодежи [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2013. № 4. URL: http://psyedu.ru/journal/2013/4/Pavlova_Bannikov.phtml (дата обращения: 29.07.2016)

3. Положий Б.С., Панченко Е.А. Суициды у детей и подростков в России: современная ситуация и пути ее нормализации [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 23.07.2016)

4. Попов Ю.В., Пичиков А.А. Особенности суицидального поведения у подростков (обзор литературы) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2011. № 4. С. 4—8.

5. Тихоненко В.А., Сафуанов Ф.С. Введение в суицидологию // Медицинская и судебная психология. 4-е изд. / Под ред. Т.Б. Дмитриевой, Ф.С. Сафуанова. М.: Генезис, 2016. С. 266—283.

6. <https://vk.com/hello.vmeste>

**СОЦИАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР ПО
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДЕВИАНТНОГО (ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ)
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.
ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО – ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

*О.В. Удовиченко,
социальный педагог,
МОУ – СОШ пос. Чайковского
г.о. Клин*

В современном мире очень остро стоит вопрос о здоровье детей, обучающихся в общеобразовательных организациях. Кроме общего физического здоровья ребенка, немалое значение имеет социально – психологическое здоровье. Казалось бы, что в школах созданы все условия для безопасного и комфортного нахождения детей. Проводятся дни здоровья, индивидуальные консультации педагога – психолога, социального педагога, как с детьми, так и с родителями. Консультирование предполагает выход на конкретные проблемы ребенка, причины их возникновения и совместную работу по их переосмыслению. Основой социально-терапевтического воздействия является оказание помощи и поддержки в решении проблем ребенка. В классах проводятся групповые тренинги, направленные на здоровое отношение среди одноклассников.

Но как оказалось, что всего этого недостаточно.

Наш современный мир не стоит на месте и с каждым днем появляются новые информационно - технологические возможности. Наши дети тоже идут в ногу со временем, используя разные инновационные гаджеты. Но не всегда это положительно сказывается на их развитии, психике и умению грамотно и в нужных целях это применять.

- Влияние СМИ.
- Интернета.
- Субкультур.
- Асоциальное поведение родителей.

Зачастую оказывают дурное влияние на наше поколение. И в каждой школе остро встал вопрос о «социально – психологической защищенности

детей» от внешних негативных социальных воздействий, с целью сохранения социально – психологического здоровья.

Все чаще именно социум пагубно влияет на ослабленную психику подростков. Очень часто взрослые не придают значения скрытой опасности, проявляя при этом непростительную беспечность, равнодушие которые впоследствии могут стоить жизни и здоровья им, их детям, окружающим людям.

Для того чтобы предотвратить негативные явления необходимо в каждой школе своевременно выявлять социально - дезадаптированных детей.

Деятельность социального педагога предполагает осуществление следующих функций:

- а) исследовательские;
- б) предупреждающие, профилактические;
- в) коррекционно-развивающие, реабилитационные;
- г) развивающие взаимодействие во имя решения проблем ребенка.

1. Для этого социальный педагог школы совместно с классными руководителями в начале учебного года проводит аналитическую работу, в которую входит:

- изучение личностных особенностей детей;
- изучение социально – бытовых условий жизни детей (в результате таких посещений составляются акты обследования);
- изучение социального окружения детей.

Благодаря исследовательской работе создается единый школьный банк данных по детям, которые больше всего подвержены асоциальному влиянию. На таких детей заводятся личные дела, в которых содержатся характеристики, психологические и социальные диагностики и анкетирования детей, занятость во внеурочное время. Информация о родителях и совместном времяпровождении взрослых и детей.

Собранная информация дает социальному педагогу материал для выстраивания индивидуального плана работы, направленного на решение отдельных проблем ребенка совместно с межведомственными организациями.

Школа взаимодействует со следующими межведомственными организациями:

1. Клинским центром социальной помощи семье и детям «Семья» (за каждой школой закреплен специалист по социальной работе, который помогает решать вопросы с детьми и родителями из неблагополучных, малообеспеченных семей).

2. ОПДН ОМВД России по городскому округу Клину (к каждой школе прикреплен инспектор по делам несовершеннолетних совместно с которым разрабатывается план работы, проходят общешкольные и классные родительские собрания, лекции и индивидуальные беседы с детьми из группы риска, осуществляются совместные выходы в семьи, находящихся в трудной жизненной ситуации).

3. Комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав городского округа Клину.

4. Отделом опеки и попечительства Министерства образования Московской области по Клинскому муниципальному району.

5. С сотрудниками Клинской городской больницы.

6. С центрами дополнительного образования.

В школах ведется активная социально – просветительская работа с обучающимися:

1. Классные часы по темам:

- Как противостоять агрессии и разрешить конфликт?
- Опасности, подстерегающие современную молодежь.
- Скажем курению «Нет!».
- Правда о наркотиках.
- Прощение или месть?
- Толерантность и т. д.
- Депрессия и способы борьбы с ней.
- «Безопасность в сети интернет».

2. Социальное анкетирование учащихся.

• Выявление агрессивности у подростков.
 • Анкета незаконченных предложений «Мое отношение к своему здоровью».

- «Уровень комфортности в классе».
- Методика школьной тревожности Филипса.
- «Конфликтная ли вы личность».

Использование в работе таких анкет очень помогает выявить скрытых (латентных) детей из группы риска. Ведь не каждый ребенок может в открытую сказать, что его беспокоит, а мы, опираясь на результаты анкетирования можем такого ребенка вывести на разговор и постараться узнать, что его беспокоит, о чем он думает, переживает.

Социальным педагогом организуются и проводятся групповые и индивидуальные занятия с детьми и родителями, на которые по необходимости приглашаются и представители межведомственных организаций. В школах функционируют службы школьной медиации.

На формирование социально-здоровой личности прежде всего оказывает влияние семья.

Существуют различные направления работы социального педагога с родителями:

- повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей;
- помощь социально-уязвимой семье в выборе образовательного маршрута ребенка при поступлении его в первый класс и при переходе на новый этап обучения;
- предупреждение и преодоление трудностей в учебе и общении у обучающихся группы риска;
- помощь семье в решении проблем внутрисемейного общения;
- помощь семье в кризисной ситуации;

- организация и проведение комплексных мероприятий, направленных на сохранение здоровья и эмоционального благополучия ребенка на всех этапах обучения.

Взаимодействие с родителями ориентировано на оказание помощи ребенку и его семье в решении различного рода проблем: взаимоотношения в семье, учебные затруднения, межличностное общение ученик – учитель, ученик – родитель.

Чаще всего подвержены асоциальному влиянию подростки, которые по каким-либо причинам (отсутствие денежных средств, отдаленность от города и т.п.) не заняты досуговой деятельностью.

Чтобы увести таких детей с «улицы» и предотвратить их попадание в дурную компанию, социальный педагог помогает таким детям записаться в бесплатные кружки. Впоследствии чего регулярно контролирует посещаемость кружков и интересуется результатами.

В летний период времени в школах района социальными педагогами совместно с межведомственными организациями, закреплёнными за каждой школой проводятся рейды в рамках межведомственных профилактических операций:

- «Подросток».
- «Подросток – Игла».
- «Подросток – Семья».
- «Подросток – Свобода».
- «Подросток – Занятость».
- «Безнадзорные дети».

Данные рейды помогают выявить детей – подростков, которые (особенно за время каникул) попали под влияние асоциальных групп (компаний). Информация по выявленным детям передается всем межведомственным структурам для проведения профилактических работ с детьми и их родителями.

Вывод: Тесное взаимодействие школы, родителей, межведомственных структур способствует предотвращению негативных социальных явлений, проявлению агрессии и преступных действий среди несовершеннолетних. Повышение качества и эффективности работы педагогов образовательных организаций в вопросах практической помощи детям и семье по проблемам детского неблагополучия в соответствии с требованиями нового Профессионального стандарта.

Все это делается для того, чтобы, выходя из стен школы, каждый ребенок был адаптирован для жизни в высокотехнологичном конкурентном обществе, осознавая себя социально здоровой и востребованной личностью.

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Е.В. Комлева,
учитель МКОУ школы «Надежда»,
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Надежда» Коломенского г.о. Московской области»*

Проблема отклоняющегося поведения подростков довольно широко отражена в научной психолого-педагогической литературе. Исследователи рассматривают данную проблему с точки зрения, как возрастного подхода, так и общественной активности школьников.

Под девиантным поведением понимают устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинкветное, зависимое и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто детей данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных детей. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности ребенка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать. Трудновоспитуемый ребенок – это, прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к педагогу, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития ребенка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок, особенно при проявлении самостоятельности ребенка. При отсутствии полноценной и своевременной коррекционно-педагогической работы у ребенка возникает состояние педагогической запущенности, и сфера проявления его трудновоспитуемости расширяется.

Одним из важнейших направлений деятельности классного руководителя в школе является профилактика социально негативных явлений с детьми девиантного поведения. Ю.И. Кулюткин видит своеобразие педагогической деятельности в том, что она является «метадеятельностью», т. е. деятельностью по организации другой деятельности. (2) Деятельность педагога надстраивается над деятельностью ученика: цели, которые ставит перед собой учитель, формируются как потенциальные эффекты продвижения ученика; процесс продвижения этих целей также реализуется через организацию деятельности

ученика; оценка успешности действий педагога производится на основе того, насколько успешным оказывается запланированное продвижение ученика.

Классный руководитель является центральной фигурой, ибо он ближе всех педагогов стоит к школьникам, доверительнее всех общается с ними, кроме того, является координатором всех воспитательных воздействий в классе. Суть профилактической деятельности заключается в создании для подростка условий и возможностей удовлетворять свои потребности социально положительными способами.

«Личность и возникает тогда, когда индивид начинает самостоятельно, как субъект, осуществлять внешнюю деятельность по нормам и эталонам, заданным ему извне - той культурой, в лоне которой он просыпается к человеческой жизни, к человеческой деятельности. Пока же человеческая деятельность обращена на него, а он остается ее объектом, индивидуальность, которой он уже, разумеется, обладает, не есть еще человеческая индивидуальность», – утверждает Э.В. Ильенков (Рис.1).



Рисунок 1. Улица Исаева в г. Коломна

В школе происходит организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Для меня очень важно организовать такую работу с классом, которая была бы интересна любому. Проектная деятельность помогает мне заинтересовать каждого ученика и даже родителя темой исследования, распределить обязанности по работе над проектом так, чтобы каждый получил возможность проявить себя, он должен хотеть работать над этим проектом.

Таким образом, педагог имеет дело с высшей ценностью - личностью ученика, который является субъектом своей собственной деятельности по саморазвитию, самосовершенствованию, самообучению: без обращения к ее внутренним силам, потребностям педагогический процесс не может быть эффективным.

Работа над проектом «Их именами город улицы назвал» помогла заинтересовать ребят из «группы риска» интересной исследовательской работой в своем городе, на своей улице. Изучая и анализируя биографии героев, именами которых названы улицы нашего города, мы смогли все вместе пройти по этим улицам, найти мемориальные доски на домах, где жили эти люди, собрать интересный материал о годах жизни, местах учёбы и работы, местах боевых действий героев и поделиться с другими учениками нашей школы. Ценность итогового выступления была велика.

Работа над проектом «Профессиональная среда», которая начиналась с целью формирования у учащихся профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным способностям каждой личности и оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, заинтересовала каждого. Для детей с ограниченными возможностями здоровья выбор профессии суживается до трудоустройства по определенному числу доступных им специальностей. А у «многих несовершеннолетних с отклонениями в поведении явно занижена самооценка своей личности, имеются ложные понятия о чувстве собственного достоинства, чести, совести, о способах самоутверждения в общении со сверстниками и взрослыми». (3) Поэтому главным направлением профориентационной работы является воспитание у таких учащихся интересов и склонностей к рекомендуемым видам труда при учете их потенциальных возможностей.

Работа над проектом помогла обрести веру в себя, в свои силы и возможности, пробудить желание стать жизнестойкими людьми. Мы исследовали потребности города в разных специальностях, посещая предприятия, заводы, где можно было всё увидеть своими глазами. Привлекали родителей для проведения бесед, рассказов о профессиях, организаций экскурсий на производство.

Грамотно организованная и систематически осуществляемая деятельность раскрывает у учащихся творческие способности, развивает стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

Самое главное, о чем следует помнить педагогическому коллективу любого образовательного учреждения: даже если в семье ребенок недополучает тепла, любви и заботы, даже если у родителей не получается давать ребенку то, что недодали в первые 7 лет жизни, это можем делать мы, педагоги, постепенно возвращая «добро, веру в себя» в каждом ребенке, подростке в стенах школы.

Литература:

1. Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика, М., 2004
2. Кулюткин Ю.И., Муштавинская И.В. Образовательные технологии и педагогическая рефлексия. – Пособие. — СПб.: СПб ГУПМ 2002

3. Киселева Е. В., Акутина С. П. Профессиональное самоопределение подростка с девиантным поведением как психолого-педагогическая проблема // Молодой ученый. — 2016. — №8.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Т.В. Герасимова,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ 43 «Рябинка» г. Коломна*

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Цель взаимодействия педагогов с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни - это не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них способности понимать потребности ребенка и обеспечить возможность удовлетворять их («педагогической компетенции») и умения родителей анализировать собственную воспитательную деятельность («педагогической рефлексии»). Сущность взаимодействия семьи и ДОУ в формировании здорового образа жизни, заключается в обеспечении ребенку индивидуального стиля здорового поведения посредством создания и реализации педагогических условий, как комплекса предпосылок организующих педагогическую деятельность в дошкольном учреждении. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам здорового образа жизни:

- * совместные занятия физкультурой, прогулки;
- * отсутствие вредных привычек у родителей и наглядный пример;
- * рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- * дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;
- * бережное отношение к окружающей среде, к природе;
- * медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- * формирование понятия «не вреди себе сам».

Взаимодействие ДОУ и семьи должно носить системный характер. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы, которые могут быть представлены последующим основанием.

1. Время проведения. Все формы работы по данному основанию могут быть разделены на ежедневные, еженедельные, ежемесячные и мероприятия, проводимые с другой периодичностью или по необходимости.

2. Место проведения. Работа может проводиться в помещении ДООУ или за его пределами.

3. Количество участников. Педагог может организовать взаимодействие с подгруппой или группой родителей, индивидуально.

4. Состав участников. При проведении совместных мероприятий в них могут участвовать педагоги (воспитатели, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, социальный педагог, заместитель заведующего, заведующий) и родители, или педагоги, родители и дети.

5. Задачи взаимодействия с семьей. Формы могут подразделяться на повышающие педагогическую компетентность родителей и способствующие включение их в деятельность ДООУ.

6. Характер взаимодействия педагогов с родителями. Взаимодействие педагогов с родителями может носить непосредственный (личный) или опосредованный наглядностью характера.

7. Деятельность участников. Участники единого образовательного процесса могут взаимодействовать в познавательной, трудовой или досуговой деятельности

При выборе форм работы с родителями необходимо учитывать:

* тип темперамента ребенка (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик);

* тип семьи (полная, неполная, малообеспеченная, многодетная, семьи социального риска);

* образ жизни семей (открытый, закрытый, мобильный, активный, учитывать, кому принадлежит доминирующая роль в семье, характер и стиль семейных отношений).

Работа с родителями включает в себя проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Для реализации работы с родителями по организации здорового образа жизни детей необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования знаний родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-пространственной среды в домашних условиях, организацией практикумов с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Педагоги ДООУ используют в своей работе следующие формы и методы:

- Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.

- Традиционная форма: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».

- Просветительская форма; использование СМИ для освещения деятельности ДООУ по формированию ЗОЖ у детей; организация клуба «Здоровая семья»; выпуск бюллетеней, информационных листков; стенд «Здоровье с детства»; уголок в группах.

- Государственно - общественная форма: создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты со взрослыми, участвующими в воспитании. В работе с семьёй выделяется несколько этапов:

I. Знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений.

II. Знакомство с жизнью семьи, её интересами, проблемами, трудностями в воспитании здорового ребёнка (анкетирование).

В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование родителей, которое проводится в начале учебного года и включает в себя следующие вопросы:

1. Как вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

2. Какие виды закаливания Вы используете дома? Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?

3. Есть ли у Вас дома спортивный инвентарь или какое-либо оборудование для занятий спортом?

4. Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете по данным темам?

5. Посещает ли Ваш ребенок какую-либо спортивную секцию? В чем, на Ваш взгляд, ее польза? Какие секции Вы предлагаете организовать в нашем образовательном учреждении?

III. Формирование установки на сотрудничество. Здесь можно предложить следующие формы работы: анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений по воспитанию здорового ребёнка, ознакомление родителей с результатами обследования детей, индивидуальные и групповые консультации, рекомендации, выставки, открытые занятия.

IV. Организация открытых мероприятий, причём родителям предлагают не только педагогические занятия, но и осуществляют практическую подготовку по вопросам воспитания здорового ребёнка.

1. На этом этапе эффективными формами работы с родителями являются: совместные физкультурные досуги, праздники, туристические походы, дни открытых дверей, привлечение родителей к изготовлению инвентаря и оборудования для спортивного зала и физкультурных праздников, демонстрация передового опыта семейного воспитания.

2. Немаловажное значение имеет и проведение родительских собраний, целью которых может служить то, чтобы показать родителям, что физическое воспитание – это основа формирования здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного ребенка, способного к последующей активной творческой

деятельности. Физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

3. Ознакомившись с условиями и жизнью семьи, можно сделать вывод, что взрослые по отношению к ЗОЖ и физическому развитию ребенка условно делятся на следующие группы.

К первой группе относятся взрослые, которые недооценивают значение физического воспитания детей, не уделяют должного внимания этому вопросу. В этом случае необходима индивидуальная работа с родителями.

Родителям, отнесенным ко второй группе, разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в ЗОЖ, но им не хватает знаний и опыта, у них отсутствует желание заниматься ребенком. Большинство родителей с такими установками полагаются на работу детского сада.

Третью группу составляют взрослые, которые с удовольствием занимаются с детьми физкультурой, стремятся воспитать здорового ребенка. Они являются опорой в работе инструктора с родителями, занимают активную позицию в жизни ДОО. Их опыт можно использовать в работе с другими группами родителей.

Таким образом, разделив взрослых на условные группы, коллектив ДОО может осуществить дифференцированный подход в работе с семьями воспитанников.

Пути установления сотрудничества со взрослыми первой и второй групп являются:

Предоставление возможности наблюдать своего ребенка на групповых и совместных занятиях, праздниках, развлечениях.

Проведение групповых консультаций, бесед.

Предоставление родителям литературы из педагогической библиотеки ДОО.

Привлечение родителей в оказание помощи при подготовке спортивных мероприятий. (Например, принять участие в судействе соревнований).

Взрослые третьей группы являются опорой инструктора и воспитателя, их опыт в физическом воспитании детей нужно предлагать для изучения и применения всем родителям. Это может быть организация фотовыставки «Делимся семейным опытом воспитания здорового ребенка», организация конкурсов на самые интересные спортивные подвижные игры с участием детей и родителей.

Сегодня закон «Об образовании» в Российской Федерации определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.

Литература:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. М., 2008.
2. Баранов А. А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. М., 2008

Научное издание

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ПЕРЕДОВОЙ ОПЫТ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И СЕМЬЕЙ**

Под общей редакцией

Филиппова Михаила Николаевича

кпн, доцента кафедры социальной педагогики

ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Ерофеевой Марии Александровны

дпедн, профессора, профессор кафедры социальной педагогики

ГОУ ВО МО «ГСГУ», Президента Ассоциации социальных педагогов

и педагогов-психологов Подмосковья

Белоус Елены Николаевны

кпсихн, доцента кафедры психологического образования ГОУ ВО МО «ГСГУ»,

ответственного секретаря Ассоциации социальных педагогов и педагогов-

психологов Подмосковья;

Технический редактор Мироненко С.Н.

Подписано в печать 18.09.2018. Бумага офсетная.

Формат 60х80 1/16. Печ. л. 25.9. Тираж 500 экз. Заказ № 1721-37/13н

Отпечатано в копировально-множительном центре

ГОУ ВО МО «ГСГУ»

140410, г. Коломна, ул. Зеленая, 30,

Государственный социально-гуманитарный университет