

Государственное бюджетное учреждение
Новосибирской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
г. Татарск

Методическое пособие

**«Опыт работы по пропаганде
здорового образа жизни с
несовершеннолетними
через работу клуба
«Мой выбор—здоровье!»
(для работы с детьми от 6 до 18 лет)
в помощь педагогу**



г. Татарск

Данное методическое пособие будет полезно и интересно педагогам, работающим с детьми от 6 до 18 лет по теме «Пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних».

В книге продемонстрирован личный опыт работы педагога в данном направлении через реализацию социально-значимого проекта «Пропаганда здорового образа жизни через работу клуба «Мой выбор—здоровье».

В методическом пособии представлена последовательность реализации проекта и фрагменты сценариев мероприятий, проводимых агитбригадой.





**Буду рада, если моя работа
Вас заинтересовала.**

**С удовольствием отвечу на вопросы
и поделюсь опытом.**

Тел: 9231140139

Адрес эл. почты: [tatyana.mamaeva.1977 @ mail.ru](mailto:tatyana.mamaeva.1977@mail.ru)

*Татьяна
Вячеславовна
Мамаева
(09 июля 1977 г.р.)*

Социальный педагог ГБУ НСО СРЦН г. Татарск

Жизненное кредо: «Возьмите чашу Терпения, влейте туда полное сердце Любви, бросьте две пригоршни Щедрости, плесните туда же немного Юмора, посыпьте Добротой, добавьте больше Веры и Надежды, все это хорошо перемешайте, затем полученный состав положите на отрезок отведенной Вам жизни и щедро делитесь со всеми, кого встретите на своем пути.»

Общий стаж работы - 18 лет.

Педагогический стаж - 14 лет.

Мною была разработана коррекционно-развивающая программа «За здоровое будущее», по которой я работаю с детьми от 6 до 18 лет с 2014 года.

Часто участвую в мероприятиях выездной бригады «Детство без насилия и жестокости», которые организуются в районах Новосибирской области.

В рамках реализации проекта «Служба профилактики семейного неблагополучия и жестокого обращения с детьми в семьях» приняла участие в проведении семинара «Искусство родительской любви». Выступила по теме: «Позитивные способы взаимодействия в семье с ребенком».

В 2016 году мною был выигран социально-значимый проект «Пропианда здорового образа жизни через работу клуба «Мой выбор—здоровье!».

У меня еще много идей....

Оглавление:

1. О авторе	4 стр.
2 О проекте	6,7стр.
3. Подготовительный этап	8-10 стр.
4. Основной этап	11 стр.
5. Заключительный этап	22 стр.
6. Информационные источники	23 стр.



О проекте...

Социально-значимый проект «Пропаганда здорового образа жизни через работу клуба «Мой выбор—здоровье!»

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

Гиппократ

В большинстве своём современные дети и подростки, не склонны всерьёз задумываться о своём здоровье: рано перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам, которые только ухудшают их состояние. В свете этого, формирование у детей убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни является очень актуальной задачей.

В наше время, к сожалению, очень много неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье ребенка: алкоголизм, табакокурение, наркомания, к тому же большие школьные нагрузки, неправильное питание, гигиеническая безграмотность, равнодушие взрослых к детям. В связи с этим у большинства несовершеннолетних не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой здорового образа жизни.

Целью проекта является создание здоровьесберегающей среды, благоприятного психоэмоционального климата для эффективного творческого взаимодействия участников проекта.

Задачи: Создание здоровьесберегающей среды, благоприятного психоэмоционального климата для эффективного творческого взаимодействия участников проекта.

Разработать и провести мероприятия, направленные на формирование **н а в ы к о в з д о р о в о г о о б р а з а ж и з н и**.

Информировать о ходе проекта граждан г.Татарска, Татарского, Усть-Тарского, Чановского районов. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

Реализация проекта предусматривала создание клуба «Мой выбор – здоровье», состоящей из воспитанников Центра в количестве 15 человек, проведение и организацию ими агитационной и просветительской работы среди несовершеннолетних г. Татарска и Татарского района, а также среди воспитанников, находящихся на реабилитации в нашем учреждении.

Задачами деятельности клуба «Мой выбор – здоровье» являлось - вовлечение детей в общественную деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения, воспитание из просвещенного подростка социально неравнодушной личности, которая в любой ситуации сможет противостоять негативному влиянию внешней среды.

Несовершеннолетним важен тот факт, как они получают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Знания о здоровом образе жизни должны приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Особое внимание уделялось группе детей, имеющих негативные проявления в своём поведении. А дошкольный и школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил. Всю получаемую из внешнего мира информацию, дети буквально впитывают как губки. Так как в подростковом возрасте более значимо мнение сверстников, то информация, переданная от подростка к подростку, лучше воспринимается, усваивается и закрепляется.



Работа по проекту была организована в три этапа:

Подготовительный этап.

I. Создан клуб из воспитанников ГБУ НСО СРЦН г. Татарск, в количестве 12-15 человек. Клуб формировался из воспитанников старшей группы в возрасте 12-18 лет. По желанию воспитанников участники были разделены на группы по интересам: «информаторы», «организаторы», «социологи». Социологи провели предварительное анкетирование и анализ уровня знаний несовершеннолетних о здоровом образе жизни и профилактике вредных зависимостей.

II. С целью привлечения подростков к деятельности клуба, к проблеме сохранения и укрепления здоровья, было разработано положение конкурса «Мой выбор—здоровье», «Я за здоровое будущее».

ПОЛОЖЕНИЕ

**о внутриучрежденческом конкурсе творческих работ на тему
«Мой выбор – здоровье», «Я за здоровое будущее»**

1. Общие положения

Организатором конкурса является Т.В.Мамаева - руководитель проекта «Пропаганда здорового образа жизни через организацию деятельности клуба «Мой выбор – здоровье», реализуемого на базе Государственного бюджетного учреждения Новосибирской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» г. Татарск.

Состав жюри утверждается организатором конкурса.

Жюри конкурса оценивает качество представленных работ каждого участника и подводит итоги конкурса.

2. Цели и задачи конкурса

Способствование социализации несовершеннолетних посредством пропаганды ценности здоровье сбережения среди несовершеннолетних.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни несовершеннолетних, навыка позитивного коммуникативного общения

Формирование представления с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.

Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

3. Порядок проведения и условия конкурса

К участию в конкурсе приглашаются воспитанники Центра с 3 до 18 лет, а также учащиеся МБОУ СОШ №2 г. Татарска.

Все работы передаются руководителю проекта «Пропаганда здорового образа жизни через организацию деятельности клуба «Мой выбор-здоровье» Т.В.Мамаевой, который организует их выставку, хранение и отбор. Победители и призеры конкурса определяются голосованием жюри.

К рассмотрению принимаются конкурсные работы, отражающие тематику конкурса, оформленные в соответствии с требованиями.

4. Участники и победители Конкурса 4.1. Участниками Конкурса считаются все воспитанники Центра, а также учащиеся МБОУ СОШ №2 г. Татарска.

4.2. Победителями считаются участники конкурса по решению жюри.

5. Сроки проведения конкурса: 1 октября – 31 октября 2016 года.

Первый этап: прием работ до **31 октября** (включительно)

Второй этап: отбор работ и определение победителя до **07 ноября**

Награждение победителей 11 ноября.

6. Требования к оформлению конкурсных работ

Единое оформление работ: формат работы – А4; ориентация листа – альбомная.

К рисункам воспитанников прилагается сопроводительная записка:

«Ф.И. ребенка. Группа (класс). Ф.И. О. воспитателя (учителя)»

Срок предоставления рисунков на конкурс до 31 октября (включительно)

7. Критерии оценивания

Соответствие тематике конкурса.

Оригинальность.

Актуальность.

Обоснованность использованных символов и образов.

Композиционное решение.

8. Награждение победителей

По итогам конкурса определяются победители (1,2, 3 место) конкурса.

Победители конкурса награждаются грамотами и подарками.



1 место 2 место

3 место

Жюри оценивает работы.



III. Воспитанники, входящие в состав клуба «Мой выбор-здоровье!», тщательно изучали разнообразные интернет - источники, многочисленную литературу по здоровому образу жизни. На основании изученного материала дети совместно с руководителем проекта создали эскизы буклетов: «Хочешь жить—бросай курить!», «Быть уверенным—это здорово!», «Здоровый образ жизни!», «Витамины—источник здоровья», «Здоровое питание—здоровая жизнь» и другие; листовки.



Основной этап.

I. Был составлен план мероприятий.

II. Совместно с детьми разработаны сценарии мероприятий для детей разного возраста .

Фрагменты сценариев мероприятий:

Спортивно-туристическая игра «Марафон здоровья» (по станциям)

Форма: спортивно-туристическая игра

Возраст: младшие и старшие подростки

Цель: популяризация спорта, физической культуры, здорового образа жизни у детей посредством спортивно - развлекательных мероприятий

Задачи:

познакомить с историей возникновения олимпийского движения;

- закрепить знания о различных видах спорта;

- закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

- способствовать развитию у детей познавательных процессов: мышления, восприятия, внимания, памяти;

- способствовать развитию у детей физических качеств: быстроты и точности движений, выносливости, меткости, ловкости;

- воспитывать умение коллективно взаимодействовать, соблюдая правила игры;

Станция «Интеллектуальная»

Команде задаются вопросы, на которые они должны дать ответ в течение 30 секунд. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

1. Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

2. Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

3. Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

4. В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

5. В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис, бадминтон)

6. Как называется вид спорта, в котором соревнования ведутся на велосипедах? (велоспорт)

7. Назовите спортивную обувь.

8. (кроссовки, кеды, чешки, боты, коньки, ласты)

9. В каких видах спорта играют мячом только руками?

(баскетбол, волейбол, пионербол, регби, водное поло)

10. Сколько колец на олимпийском флаге?



Устный журнал «Здоровье—богатство на все времена!»

Возраст участников: от 6 до 18 лет

Цель: формирование у детей и подростков приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к вредным привычкам (алкоголю, табакокурению, наркотикам).

Задачи:

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих;
- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- раскрыть принципы здорового образа жизни;
- сформировать у подростков мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья.

Страница 4 «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Ребенок (в костюме сигареты):

Моё имя – Сигарета.

Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Мозг и сердце я дурманю

Молодым и старикам.

Полюбил меня – не бросишь.

Честь и слава слабакам.

Ребенок (сердце):

Мне так плохо, я устало.

И нет больше сил стучать.

Наверно жить осталось мало,

Как не хотите вы понять.

Мне не хватает кислорода,

Меня так душит никотин.

Бороться с ним я так устало,

Но этот враг непобедим.

А кровеносные сосуды

В дыму сгорают день за днём.

И если вы нас не спасёте

Мы от сигары пропадём.

Ребенок (лёгкие):

Ой, мы бедные. Сожжённые совсем.

Мы хотим спросить вас, люди,

-Курите зачем?

Нас коллодий отравляет.

Никотин наш злейший враг.

Наши бронхи он сжигает.

Кто же в этом виноват?

По утрам ужасный кашель

Раздирает горло в кровь.

Кто же нам теперь поможет,

Чтобы здоровыми стать вновь?

Ребенок (головной мозг):

Иссушил меня проклятый злодей.

Нет больше в жизни моей светлых дней.

Он мои нейроны украл

И на пачку сигарет променял.

И теперь даже за длительный срок

Мне не выучить данный урок.

Внимания и памяти нет.



«Я здоровье сберегу - сам себе я помогу!»

(мероприятие для детей дошкольного возраста)

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

Закреплять у детей представления о взаимосвязи здоровья и двигательной активности, о распорядке дня, о его значимости, о полезной еде.

Уточнить знания о свойствах воздуха путём исследовательской деятельности.

Развивать познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, прививать навыки ЗОЖ.

Совершенствовать навыки работать в команде, уметь выслушать друг друга.

Оборудование: проектор, модель солнца, фонограммы, атрибуты для игр, макет дерева и мусорки, конструктор для постройки дома.

Оборудование для опыта: стаканчики с водой, трубочки по количеству детей.

Фрагмент мероприятия.

Ведущий: Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я предлагаю вам сесть за столы и сделать опыт. Возьмите трубочку и посмотрите в нее. *(трубочки, стакан с водой по кол-ву детей)* Что вы там видите?

Дети: *(Ничего нет).*

Ведущий: Сейчас мы убедимся, действительно ли там ничего нет. Давайте опустим трубочку в стакан с водой и подуем. Один, два, три, невидимка из трубочки беги. *(Опускаю в воду трубочку и дуют, из бутылочки бегут пузырьки).* Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети: *Это воздух.*

Ведущий: Да, верно—это воздух! И второй лучик нашего здоровья так и называется **«Свежий воздух»**. *(открываю второй лучик)*

-Для чего нам нужен воздух?

Дети: чтобы дышать.

Ведущий: Давайте убедимся в этом. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками, как только вам станет некомфортно - начинаете дышать. Какой вывод можно сделать?

Дети: Без воздуха нет жизни.

Ведущий: Когда мы дышим – наш организм обогащается кислородом. Кровь разносит кислород во все органы. Благодаря чему мы чувствуем себя хорошо. Я приглашаю вас на дыхательную гимнастику.



«Коктейль здоровья».

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Закрепить определение «здоровье» как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
2. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Обобщать знания воспитанников о здоровом образе жизни, подвести к осознанию того, что заботиться о своем здоровье должен каждый человек.

Возраст детей: 7-12 лет.

Дети поют частушки:
Грязный Паша смотрит гордо
На ребят по праву,
Потому что мастер спорта
По прыжкам в канаву.

Саша телек включит свой
И не выключает...
Лишь квадратной головой
Медленно качает.

Почему Антон румян?
Потому что капитан!
В плаванье отправился —
Вот и разругался!

Мчится бык, несется Вовка...
Топот ног и стук копыт...
Покорилась стометровка!
Мировой рекорд побит!

С горки ехала Иришка,
Самой быстрою была,
Ира даже свои лыжи
По пути обогнала.

Ленечка ходил в спортзал,
Леня мускулы качал.
Он девчонку защитил,
Комаров на ней прибил.



Рецепт

—Коктейля здоровья!:

Возьмите стакан свежей ключевой воды, согретой светом весеннего солнца и насыщенной пузырьками свежего воздуха.

Добавьте ломтики любимых фруктов, богатых витаминами.

Перемешайте быстрым, энергичным движением. Сверху посыпьте щепотку первоапрельского юмора.

Выпейте не торопясь, с наслаждением, делая небольшой отдых между глотками, чтобы почувствовать всю полноту вкуса.

Час здоровья «Если хочешь быть здоров – постарайся!»

Цель: Формирование интереса детей к здоровому образу жизни.

Задачи: Способствовать воспитанию бережного отношения к собственному здоровью. Побудить заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильного здорового питания.

Помочь детям задуматься о ценности здоровья, о том, что вредно и что полезно для здоровья.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек».

В моем волшебном мешочке собраны предметы (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды), помогающие нам сохранить свое здоровье! А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- Зубов много,

А ничего не ест. (Расческа)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

«Ловкачи» Участники по очереди обходят кегли, держа в руках ракетки для бамбинтона с воздушным шаром, и возвращаются обратно, передав эстафету следующей паре.

«Веди мяч» Участники по очереди ведут баскетбольный мяч, обходя препятствия, до стойки, и возвращаются обратно, передав эстафету следующей паре.

«Знатоки пословиц» Участники должны продолжить пословицу.

Чистота – залог (здоровья)

Здоровье в порядке- спасибо (зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

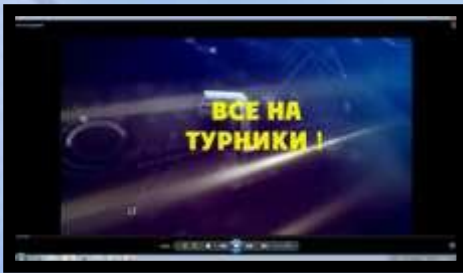
В здоровом теле – здоровый (дух)

Кто аккуратен, тот людям (приятен)

Чистота – лучшая (красота)



**Снятие видеороликов пропагандистской направленности:
«Все на турники»**



«Спросите доктора»



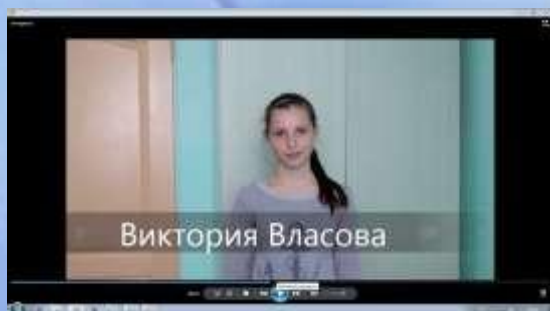
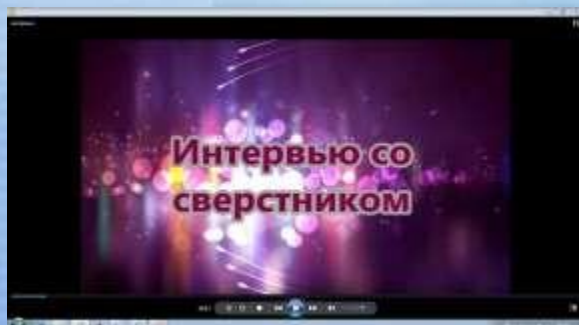
«Начни с себя»



«Мы выбираем САМБО!»



«Интервью со сверстником».



«Веселая зарядка»



Акция «Поменяй сигарету на воздушный шар».



В рамках проекта ведутся занятия в кабинете ЛФК. Обучение детей массажу и самомассажу.

В тренажерном зале проводятся занятия с различными нагрузками. Величину физической нагрузки при проведении ЛГ можно изменить **различными методическими приемами**: выбором исходного положения для занятий (лежа, сидя или стоя); объемом мышечных групп, задействованных в упражнениях; амплитудой движений; числом повторений отдельных упражнений; темпом их выполнения; степенью их сложности и силового напряжения мышц; ритмом движений; точностью выполнения заданных движений; чередованием мышечных групп; использованием статических дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; использованием спортивного инвентаря и других предметов; длительностью занятий, эмоциональной окраской. Дозирование других форм ЛФК (бег, ходьба и др.) осуществляется в основном расстоянием, темпом, продолжительностью, рельефом местности, количеством остановок и дыхательных упражнений. Общая нагрузка на занятиях силовыми упражнениями характеризуется ее интенсивностью, продолжительностью, плотностью и насыщенностью.



Массаж является одним из средств оздоровления, это важная составляющая в техниках работы с телом. Массаж - это способ лечения и предупреждения различных болезней, является важным компонентом здорового образа жизни. Он помогает сохранять тело и дух в наилучшей форме. Используем массаж как ручной, так и с помощью массажного кресла, различных гимнастических мячей.

Преимущества массажного кресла в том, что благодаря высокому уровню технологий, которые применяются в массажных креслах, с их помощью выполняется качественный массаж, обладающий способностью серьезно конкурировать с мануальными терапевтами и профессиональными массажистами. Широко используется самомассаж. Для массажа ног используются валики, «кочки». Пальчиковая гимнастика выполняется с помощью массажера для рук, валика для рук, мячиков с шипами, а также пальчиковой гимнастики.



В рамках проекта организовываются катания на коньках и лыжах.



Автор-составитель:

Татьяна Вячеславовна Мамаева

**Автор и руководитель социально значимого
проекта «Пропаганда здорового образа жизни
через работу клуба «Мой выбор—здоровье!»**

Социальный педагог ГБУ НСО СРЦН

г.Татарск

Тел.:89231140139

Адрес электронной почты:

tatyana.mamaeva.1977 @ mail.ru

Информационные источники:

- Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988;
- Здоровый образ жизни подростков: нерешённые проблемы, Зуйкова А.К. // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – Т.14 (Вып. № 4);
- Физическая активность и спорт. Башкирова М. М. // Спорт для всех. – 1999;
- Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: Книга для учителя / Л.В. Баль, С.В.Барканов, С.А. Горобатенко; Под ред. Л.В. Баль. - М.: Просвещение, 2005.;
- Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. - Мн.: Книжный Дом, 2003;
- Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008;
- <http://ped-kopilka.ru/>
- <http://zanimatika.narod.ru/>
- <http://stanzdorovei.ru/>
- <http://nsportal.ru/>
- <http://vseozoj.ru/>

Заключительный этап.

На данном этапе велась работа по оформлению отчётной документации, созданию фототеки, подготовки методических рекомендаций по организации работы по пропаганде ЗОЖ среди несовершеннолетних. Деятельность клуба «Мой выбор—здоровье» периодически освещалась в СМИ.

Правильно построенная работа на протяжении всего времени реализации проекта, использование разнообразных форм, методов и видов деятельности позволяют сделать вывод, что данная деятельность дала положительные результаты. Деятельность клуба убеждает детей в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций, а полученные знания дети смогут распространять между сверстниками, в семьях, в детских коллективах. У воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста сформировались представления о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности. У многих ребят сформировались навыки позитивного коммуникативного общения. У несовершеннолетних сформировались знания о негативных факторах риска здоровью детей, о существовании и причине возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье. Частично сформирована культура здорового и безопасного образа жизни несовершеннолетних.

