Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО ТЕМЕ:**

**«ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ»**

**Автор: Миночкин С.Ю., ПДО**

**2017-2018 учебный год**

Здоровье—это драгоценность (и при этом единственная),

ради которой действительно стоит не только не жалеть

времени, сил, трудов и всяческих благ,

но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,

поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.

М. Монтень.

*«Приобрести здоровье – храбрость,*

*сохранить его – мудрость,*

*а умело распорядиться им – искусство».*

*Франсуа Волетер.*

**ВВЕДЕНИЕ**

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Психическое здоровье характеризуется развитием памяти, внимания и мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств, оно зависит от состояния головного мозга.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека.

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

Здоровье сегодняшних детей – один из самых больных вопросов образования. Все изъяны своего здоровья школьники унесут во взрослую жизнь, и это во многом определит наш будущий нравственный климат.

**I.ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПРОЕКТА**

Гуманизация дополнительного образования должна привести к тому, что из неё будут выходить сильные, активные, здоровые люди. Если дети будут здоровы и счастливы в школе, они понесут этот эмоциональный заряд через всю жизнь, как бы эта жизнь не сложилась. Следует помнить, что каждый взрослый человек – «родом из детства». Всю сою жизнь он реализует тот потенциал здоровья и интеллекта, которые были заложены в детстве. Употребление наркотических веществ, в том числе алкоголя, и активное табакокурение – серьёзнейшая молодёжная проблема. Наблюдаются тенденции:

* Снижение возраста подростков, употребляющих алкоголь, наркотические средства и табачную продукцию.
* Увеличение доступности алкогольных и табачных изделий.
* Расширение спектра потребляемых психоактивных веществ, многие из которых оказывают более разрушительное действие по отношению к здоровью.
* Изменение социального статуса подростков, начинающих употреблять наркотики, включая алкоголь, и формирование на этой основе особой молодёжной субкультуры, ведущей ценностью которой является свободное время провождение в сочетании с употреблением алкоголя и других наркотиков как стиль жизни.

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

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны. Отмечается нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущая агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклонное омоложение потребителей психоактивных веществ. Все больше фиксируется случаев, когда первая проба наркотических и других психоактивных веществ приходится на возраст 6-12 лет. Приобщение к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ, способствуют специфические факторы. Такими факторами являются, в частности, повышенная восприимчивость, внушаемость детей, которые в сочетании с пристальным интересом к миру взрослых в неблагоприятных условиях могут составить основу положительного субъективного восприятия ПАВ и способствовать формированию установки на употребление табака, алкоголя и других психоактивных веществ.

Вот почему так важно вести профилактическую работу с детьми и воспитывать у них стойкое отвращение к вредным привычкам. Решение этой проблемы предполагает приоритет в планировании воспитательной деятельности в детском объединении «Бокс».

Здоровье является базовой потребностью человека. У детей оно формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов.

От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, духовная жизнь в целом.

В воспитательной работе большое место занимает проблема сохранения здоровья учащихся. Это создание высокого уровня душевного комфорта, а для его формирования необходимы знания о законах развития организма, его взаимодействия с социальными факторами.

Существующая система образования не учитывает главного при всей ее научности: конкретного человека, индивидуальных законов его развития. Домашнее воспитание не озадачивает себя проблемами воспитания здорового образа жизни, следовательно, детское объединение «Бокс» должно и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Только в детском объединении субъекты перестраивающего общества могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности. В условиях, когда человек, становится активной силой общества, ему необходимо знать самого себя, чтобы своевременно предупредить заболевание, которое может привести к летальным исходам.

Современные тренды жизни подрастающего поколения подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у учащихся детского объединения «Бокс».

*Актуальность педагогического проекта* по «формированию основ здорового образа жизни» заключается в том, что данная проблема стоит в центре внимания педагога дополнительного образования детского объединения «Бокс».

«Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни». В Конвенции по правам ребенка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие. Проблемы сохранения здоровья школьников и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушения экологии, гиподинамия, нервно-психические нагрузки, незнание своего организма, состояние социальной среды, в результате чего происходит снижение уровня жизни.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированности жизненных установок. Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым.

Для того чтобы воспитать человека здорового как морально так и физически, необходим наставник – грамотный и заинтересованный человек. Педагог дополнительного образования детского объединения «Бокс» обладает высоким интеллектуальным и творческим потенциалом, на протяжении последних лет своей педагогической деятельности сохраняет и преумножает традиции своего детского объединения по боксу, владеет основами здорового образа жизни, диетологии и правильного питания.

В этих условиях наиболее актуальным становиться усиление воспитательного воздействия в детском объединении «Бокс» через:

* привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом (в частности боксом);
* активную пропаганду здорового образа жизни (проведение и участие в соревнованиях различного уровня, проведения спортивно-массовых, культурных и оздоровительных мероприятий);
* создание условий для полной самореализации личности;
* развитие социально-педагогической деятельности в социуме.

В своей педагогической деятельности педагог дополнительного образования столкнулся с *противоречием* у учащихся, их непринятием здорового образа жизни (в том числе развитие санитарно-гигиенических навыков, питания, закаливание и т.д.). Это связано с рядом причин:

1. почти все учащиеся имеют негативное прошлое, что предполагает отсутствия примера здорового образа жизни. Подавляющее большинство детей социальные сироты. Их родители ведут асоциальный образ жизни: употребляют алкоголь и наркотики, не работают и не заботятся о своем здоровье;
2. неумение планировать и контролировать свое свободное время;
3. огромное количество пропаганды негативных факторов влияющих на здоровье человека.

На основании всего вышеизложенного педагогом дополнительного образования детского объединения «Бокс» был создан педагогический проект «Здоровая нация» по профилактике, сохранению и укреплению здоровья обучающихся через приобщение к здоровому образу жизни.

Основными составляющими деятельности по формированию здорового образа жизни в детском объединении «Бокс» являются:

* *первая составляющая: физическая культура* **–** рассматривается, как целенаправленная деятельность по здоровьесбережению через повышение уровня двигательной активности детей и как деятельность по освоению знаний о физической культуре, развитию основных физических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
* *вторая составляющая****:*** *СПОРТ* ***–*** *условно подразделяется на массовый спорт:* это занятие в детском объединении «Бокс», участие в массовых мероприятиях (конкурсы, соревнования, турниры, спартакиады разного уровня, конкурсы спортивно-оздоровительной направленности), и спортивное совершенствование: специальная подготовка спортсменов детского объединения «Бокс».

*Проблема проекта***:** как сформировать у учащихся культуру здорового образа жизни?

***Практическая значимость*** педагогического проекта состоит в разработке определённой системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогом дополнительного образования совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара и в семейном воспитании.

**II.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА**

**Целью** сохранение и укрепление здоровья обучающихся детского объединения «Бокс», через приобщение к здоровому образу жизни и воспитание основ здорового образа жизни

**Задачи:**

1. Приобщение обучающихся к ценностям ЗОЖ.
2. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности к саморазвитию.
3. Формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям спортом.
4. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
5. Формирование эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
6. Стимулирование интереса к развитию творческих, интеллектуальных и физических возможностей и способностей в каждом ребенке.
7. Сплочение коллектива, формирование доброжелательного отношения между спортсменами.
8. Формирование гармонически развитой личности.
9. Формирование осознанного восприятия ценности своего здоровья.
10. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, через приобщение к здоровому образу жизни.
11. **ВИД ПРОЕКТА:** Долгосрочный
12. **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА**

Наиболее эффективным путѐм формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (педагогом дополнительного образования, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребѐнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своѐ состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребѐнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья и основ здорового образа жизни у детей и подростков необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая еѐ инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке педагогического проекта по формированию культуры здорового образа жизни.

Разработка проекта формирования культуры здорового образа жизни, а также организация всей работы по его реализации, строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

*Содержание педагогического проекта «Здоровая нация»* включает в себя четыре основных направления:

* *ПЕРВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»*направлено на формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
* *ВТОРОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ»*преследует цель на укрепление здоровья детей и совершенствование физического развития.
* *ТРЕТЬЕ НАПРАВЛЕНИЕ «ТВОЙ ВЫБОР****»*** направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
* *ЧЕТВЕРТОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «САМОПОЗНАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ»*ориентировано на формирование у учащихся позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

**V.РЕСУРСЫ ПРОЕКТА**

*Программно-методическое обеспечение:*

* дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Бокс»;
* учебно – методический комплект к педагогическому проекту «Здоровая нация»;
* разработка образцов текущей документации и их оформление;
* практикумы для педагога детского объединения «Бокс» по новым формам работы в рамках педагогического проекта;
* положения о проведении соревнований, спортивно-массовых и др. мероприятий детского объединения «Бокс», города и области;
* материалы входящей, текущей и итоговой диагностики по реализации педагогического проекта «Здоровая нация».

*Материально-технические ресурсы*

В детском объединении имеется картотека видео материалов по боксу и здоровому образу жизни, картотека игр, спортивное оборудование и инвентарь, нетрадиционное оборудование, мешки, маты, теннисные столы и ракетки.

**VI.ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОЕКТА**

Данный педагогический проект долгосрочный, рассчитан на 3 года и охватывает детей и подростков в возрасте 12-16 лет.

Реализация педагогического проекта осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка.

**VII.ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ, ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ПРОЕКТУ**

*Педагогические принципы:*

Принцип индивидуального и дифференцированного подхода, т. е. учет личностных, возрастных особенностей детей, уровня их психического и физического развития.

Принцип наглядности. Предполагает широкое представление изучаемому материалу наглядности: иллюстрации, схемы, диаграммы и т.д.

Принцип занимательности - изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей и подростков, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды занятий, стремиться к достижению результата.

*Методы воспитательной работы:*

* словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информация;
* наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
* педагогические методы: убеждение, поощрение, принуждение, личный пример;
* практические методы: дежурство, сбор и оформление информации, презентации, оформление выставок.

*Формы воспитательной работы:*

**индивидуальные:**

* беседа, собеседование, поручение, совет, помощь;
* тестирование, анкетирование;
* обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

**коллективные:**

* спортивные сборы, спортивные праздники, собрания, встречи с представителями общественных спортивных организаций, действующими спортсменами и известными людьми;
* походы, соревнования.

*Средства воспитательной работы:*

* художественно-выразительные (оформление спортивного зала, раздевалки, фойе, стенды, выставки);
* технические (аудио и видеоаппаратура);
* материальные (оборудование, инвентарь, канцелярские принадлежности);
* финансовые.

*Технологии, применяемые для реализации программы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технологии** | **Мероприятия** |
| 1. | Медико - гигиенические | Наблюдение за динамикой здоровья учащихся, организация профилактических мероприятий. |
| 2. | Физкультурно- оздоровительные | Организация и проведение тренировочных мероприятий на свежем воздухе. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья. |
| 3. | Обеспечение безопасности жизнедеятельности | Беседы и диспуты, дискуссии по пожарной безопасности и предупреждению детского травматизма, по правилам дорожного движения. |
| 4. | Экологические здоровьесберегающие | Создание оптимальных условий для жизни и деятельности учащихся Благоустройство и озеленение территории вблизи расположения места занятий боксом |
| 5. | Здоровьесберегающие образовательные | Технология проектной деятельности. Игровая. Проблемное обучение. ИКТ. |
| 6. | Социально - адаптирующие и личностно - развивающие | Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение психологической адаптации личности. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Проведение мероприятий по профилактике вредных привычек. Мониторинг деструктивного поведения учащихся  |
| 7. | Психолого - педагогические | Снятие эмоционального напряжения, через игровые технологии. Проведение игровых спарринг - турниров. Сохранение благоприятного микроклимата в детском объединении. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. Повышение квалификации педагога дополнительного образования и уровня знаний родителей по проблемам охраны здоровья обучающихся. Совместное проведение различных мероприятий. Регулярный анализ данных о состоянии здоровья обучающихся. |

**VII.ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

**Тематический план реализации педагогического проекта**

**«Здоровая нация»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технологии** | **Мероприятия** |
| 1. | Медико - гигиенические | Наблюдение за динамикой здоровья учащихся, организация профилактических мероприятий. |
| 2. | Физкультурно- оздоровительные | Организация и проведение тренировочных мероприятий на свежем воздухе. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий. Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья. |
| 3. | Обеспечение безопасности жизнедеятельности | Беседы и диспуты, дискуссии по пожарной безопасности и предупреждению детского травматизма, по правилам дорожного движения. |
| 4. | Экологические здоровьесберегающие | Создание оптимальных условий для жизни и деятельности учащихся Благоустройство и озеленение территории вблизи расположения места занятий боксом |
| 5. | Здоровьесберегающие образовательные | Технология проектной деятельности. Игровая. Проблемное обучение. ИКТ. |
| 6. | Социально - адаптирующие и личностно - развивающие | Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение психологической адаптации личности. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Проведение мероприятий по профилактике вредных привычек. Мониторинг деструктивного поведения учащихся  |
| 7. | Психолого - педагогические | Снятие эмоционального напряжения, через игровые технологии. Проведение игровых спарринг - турниров. Сохранение благоприятного микроклимата в детском объединении. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни. Повышение квалификации педагога дополнительного образования и уровня знаний родителей по проблемам охраны здоровья обучающихся. Совместное проведение различных мероприятий. Регулярный анализ данных о состоянии здоровья обучающихся. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Всего часов** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| т | п | т | п | т | п |
| 1. | Я и мое здоровье | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Спорт – это жизнь | 9 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 3. | Твой выбор | 8 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Самопознание и саморазвитие | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Содержание проекта**

**1. Направление «Я и мое здоровье»**

Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Факторы, влияющие на здоровье человека. Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни. Мой здоровый образ жизни и образ жизни моей семьи.

Гигиена. Профилактика заболеваний. Правила личной гигиены.

Правила питания. Гигиена питания. Закаливание. Основы закаливания и валеологии.

*Теоретическая часть*: беседы, викторины, круглый стол, дисскусия.

*Практическая часть*: создание проекта, составление индивидуального меню на неделю.

**2. Направление «Спорт – это жизнь»**

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитание воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Я и моя физическая культура. Двигательный режим школьника. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья человека. Профилактика простудных заболеваний.

*Теоретическая часть*: беседы, викторины, дискуссия.

*Практическая часть*: соревнования, эстафеты, прогулки, конкурсы, подвижные игры.

**3. Направление «Твой выбор»**

Полезные и вредные привычки. Правила социально желательного поведения. Значение семьи в формировании здоровых установок и навыков ответственного поведения. Наркотические вещества, виды. Употребление и злоупотребление. Профилактика.

*Теоретическая часть*: видео-уроки, беседы с социальным педагогом, психологом, медработником, викторины.

*Практическая часть*: проектная работа, конкурс рисунков и плакатов, агитбригады.

**4. Направление «Самопознание и саморегуляция»**

Я как индивидуальность. Внешние сходства и различия людей. Способы самопознания. Мои друзья и одноклассники. Правила знакомства. Здоровье зависит от микроклимата в классе. Профилактика деструктивного поведения. Особенности девиантного поведения детей и подростков. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Смех продлевает жизнь, музыка лечит, музыка учит.

*Теоретическая часть*: круглый стол, беседы, тренинг, дискуссия.

*Практическая часть*: тестирование, анкетирование.

**VIII. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дети должны знать** | **Уметь** |
| **ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** |
| * Сущность понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».
* Факторы, оказывающие влияние не только на жизнь и здоровье человека, но и все живо на Земле.
* Роль правильного питания в жизни человека.
* Значение гигиенических процедур для здоровья человека.
 | * Распознавать факторы риска во внешней и внутренней среде организма.
* Соблюдать правила питания
* Выполнять гигиенические процедуры
 |
| **СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ** |
| * О роли двигательной активности в повышении работоспособности.
* Правила закаливания организма.
* О влиянии физкультуры и спорта на секреты долголетия.
 | * Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и для разминок на занятиях.
* Выполнять доступные виды закаливания.
 |
| **ТВОЙ ВЫБОР(профилактика вредных привычек)** |
| * Полезные и вредные привычки.
* Привычки укрепления здоровья.
* О вредном влиянии курения, алкоголя, наркотиков на здоровье.
* Последствия курения, алкоголя и наркозависимости.
* Понятие о вейпенге, что это вред или польза???
 | * Критически относиться к употреблению табака, алкоголя, наркотических веществ, электронных сигарет.
 |
| **САМОРАЗВИТИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ** |
| * Знать самого себя и свои возможности.
* Различные способы взаимодействия и коммуникаций с людьми.
* Качества, достойные человека.
* Черты характера людей.
* Причины неуверенности в себе.
* Виды давления.
* Причины неуверенности в себе.
 | * Трезво оценивать самого себя.
* Отстаивать свою точку зрения.
* Принимать решения в ситуациях, связанных с соблазном.
* Уметь говорить «нет» в опасных ситуациях.
* Искать способы взаимодействия и сотрудничества с людьми в различных ситуациях.
* Находить друзей по интересам.
 |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем  здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Здоровье детей и подростков отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей. Основными целями учреждения дополнительного образования и в частности детского объединения «Бокс» является сохранение здоровья обучающихся и восстановление возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование  здоровьесберегающей  культуры.  Педагогический проект «Здоровье нации» детского объединения сформирован с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей и подростков:

* неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения, особенности отношения обучающихся к своему здоровью.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алиева Л.В., Нефедова Н.А. Дополнительное образование в школе – инновационный блок общего образования и социального воспитания детей. – М.: ООО «ДОД», 2010
2. Бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей (региональный опыт) 1/2007, 6/2006
3. Демакова И.Д. Воспитательная деятельность педагога в современных условиях. – С-Петербург: Каро, 2011
4. Дереклеева Н.И. Справочник завуча. Учебно-методическая работа. Воспитательная работа. – М.: «ВАКО», 2009
5. Иванова Л.И. Забота об окружающей среде – забота о здоровье. – М.: Педагогика, 2010
6. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М.: 2010
7. Кузнецова Н.П., Мейснер Е.В. Административное управление воспитательным процессом. – Волгоград: Учитель, 2012
8. Куминицкая Т.М., Жиренко О.Е. Отечество: гражданское и патриотическое воспитание. – М.: ООО «ВАКО», 2013
9. Куминицкая Т.М., Жиренко О.Е. Юности честное зеркало: Программы по нравственному воспитанию школьников. – М.: ООО «5 за знания», 2010
10. Маскин В.В., Меркулова Т.К., Петренко А.А. Управленческая деятельность завуча школы в условиях модернизации образования: Методическое пособие. – М.: «АРКТИ», 2013
11. Нечаев М.П. Адаптивная воспитательная система в современной школе. - М.: УЦ «Перспектива», 2014
12. Нечаев М.П. Содержание и технология управленческой деятельности заместителя директора по воспитательной работе. – М.: ООО «5 за знания», 201
13. Нечаев М.П. Экспертное оценивание воспитательной деятельности в аккредитации образовательного учреждения и аттестации управленческих кадров. Воспитание в школе. – М.: УЦ «Перспектива», 2016
14. Патриотическое воспитание. Нормативные правовые документы. – М.: Творческий центр «Сфера», 2016
15. Прохорова О.Г. Управление воспитательной деятельностью в образовательном учреждении. – С-Петербург, «Каро», 2013
16. Саляхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личностное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. – М.: Глобус, 2011
17. Селевко Г.К. Социально-воспитательные технологии. – М.: НИИ школьных технологий, 2010
18. Сергеева В.П. Проектно-организаторская компетентность учителя в воспитательной деятельности. – М.: «Перспектива», 2012
19. Тисленкова И.А. Эстетическое воспитание в средней школе. – Волгоград: «Учитель», 2013
20. Шамова Т.И. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. – М.: «Перспектива», 2014.

Приложение №1

**Что такое здоровье и ЗОЖ**?

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми, мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения. Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной.

Здоровье – это естественная, абсолютная, непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творчество и ритм жизнедеятельности. Следует помнить о том, что уровень здоровья в значительной степени зависит от различных социально- экономических факторов. Однако, по экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни является молодёжь, в частности дети школьного возраста. Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально - нравственном плане. И от того, какие приоритеты будут расставлены ребёнком в возрасте 12-18 лет, будет зависеть его будущее и будущее страны в целом. Здоровье сегодняшнего подрастающего поколения - это здоровье целой нации. И кто знает, может от незнания здорового образа жизни у этих детей XXI века что-то не сложится и в физиологии, и в психике.

 Вывод: в современном образовательном учреждении должны быть созданы все условия для охраны и укрепления здоровья. Надо учить ребёнка быть здоровым, учить его жить в изменяющемся мире с минимальным ущербом для своего физического и психического состояния. Надо вырабатывать у школьников осознанное отношение к своему здоровью. На «выходе» должен получиться выпускник, не отягощенный приобретёнными недугами, умеющий заботится о себе, ценящий здоровый образ жизни в самом широком понимании. Необходимо создание у человека стойкой внутренней мотивации на здоровье, тогда и у молодёжи не будет проблем с наркозависимостью. Ведь чтобы бороться с вредными привычками учащихся, необходимо в первую очередь сформировать у ребят отрицательное к ним отношение. Каждый человек должен с детства осознавать, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье - это такое состояние духа, эмоционально-психологической и физиологической сферы жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственностью за него.

Приложение №2

**Здоровое питание**

Здоровое питание – один из главных составляющих здорового образа жизни. Формирование здорового питания учащихся, вопрос о правильном питании детей школьного возраста волнует всех родителей, заботящихся о здоровье своих детей.

Карманные деньги, выдаваемые на «мелкие расходы», чаще всего тратятся на вредные «вкусности», а значит, нужно не только придирчиво изучать меню в школьной столовой, но и самим составить такой рацион питания, при котором все потребности растущего организма будут удовлетворены в полной мере. Здоровое питание школьников – это потребление продуктов, которые благотворно влияют на их общее развитие и самочувствие.

Питание детей и подростков должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны. Важно потреблять пищу, которая положительно влияет на деятельность головного мозга.

**Приложение №3**

**Источники возникновения и формирования вредных привычек**

Философ Куру сказал: «Кто может наполнить каждое мгновение глубоким содержанием, тот бесконечно продлевает свою жизнь». Мы с ним полностью согласны.

Наше государство пытается много сделать для раскрытия способностей молодых людей. Существует много проектов, различных конкурсов и соревнований, где каждый ребёнок и подросток может проявить свои таланты. Надо только свою энергию направить в нужное русло. Тогда не будет времени на дурные привычки. Детей и подростков можно разделить на 3 группы:

* Первая - это те, кто ставит своей целью получить всё лучшее: и образование и специальность. Они, конечно, ничего не сделают без родителей.
* Вторая - подростки, которые не хотят сильно выделяться из жизненной толпы. Но они не хотят низко падать, это птицы среднего полёта, к ним относится большинство. Они задают моду манеры поведения, отношение к жизни.
* Третья - это бездельники, которым не нужно ничего, кроме мелких удовольствий. Эти подростки рано знакомятся с алкоголем, курением, наркотиками, т. к. настоящая жизнь им не интересна. Они живут по принципу «буду умирать молодым», думая, что сильны и значительны. Но если подумать, они - никто, если заставляют бояться себя, часто бьют и унижают тех, кто слабее. А что вообще можно сказать о культурном уровне нынешних подростков? Этот уровень постоянно падает, и скоро подростки станут опаснее взрослых преступников: ведь пока не наступит их уголовно наказуемый возраст, они могут творить всё, что хотят. А чтобы этого не случилось их надо «ПРИСТРАСТИТЬ» не к наркотикам, а к здоровому образу жизни.

Вредные привычки отрицательно влияют на все стороны нашей жизни: экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

*Подростки и алкоголь*

Проблема алкоголизма в подростковом и даже детском возрасте в последние годы становится чрезвычайно актуальной. Алкоголь поражает молодых. Общеизвестно, что регулярное потребление ПАВ (психоактивных веществ) ухудшает физическое и психическое состояние человека, снижает его интеллектуальные способности, включает его в порочный круг зависимости. Такой человек не способен к продуктивный деятельности. Все его силы направлены на то, чтобы найти новую дозу. Современных подростков, не употребляющих алкоголь, становится все меньше. Это относиться не только к мальчикам, но и девочкам. Не следует думать, что злоупотребляют алкоголем только дети алкоголиков. Подросток из благополучной семьи также может попасть под дурное влияние, так как большую часть своего свободного времени проводит вне контроля взрослых — на улице, со сверстниками. Возникает вопрос: почему тот или иной человек начинает пить? Родители скажут: мой ребенок попал в дурную компанию, на него плохо влияют друзья, приятели. Сам подросток ответит - потому что все пьют. В действительности каждый человек избирает тот уровень обучения и тот круг, в котором он чувствует себя комфортно. Если подростку нечем занять свое свободное время, ему скучно, то часто эту пустоту занимает алкоголь. Каковы же признаки начала алкоголизма? Самым первым симптомом алкоголизма является тяга к спиртному. Почему же подростки обычно не осознают ее? Обычно они объясняют это тем, что все вокруг пьют, хотя сами нередко становятся инициаторами пьяных посиделок. Такие подростки не ищут себе никаких оправданий. Они не соглашаются с тем, что из- за алкоголя их внешний вид и поведение изменились в худшую сторону — этот симптом называется «отсутствие критического отношения к состоянию». В таком состоянии подросток переносит всю вину на других (родители не понимают, учителя плохие), поэтому он уходит к друзьям-собутыльникам. Уговорами и упреками здесь уже не помочь - болезнь началась. В скором времени появляются и другие симптомы. Происходит потеря контроля над количеством выпиваемого, и нет никакой возможности остановиться. Из-за того, что у молодых людей мало денег, им часто приходится пить натощак, не закусывая. Отсюда у подростка часто бывает передозировка, т. е. присутствие такого количества спиртного, которое превышает индивидуальные возможности организма. Часто это приводит к госпитализации. Подростки спиваются гораздо быстрее. Если взрослому надо 5 лет, то подростку 2-3 года. У них быстрее, чем у взрослых наступает психическая деградация. Их интеллектуальное развитие значительно отстает от нормы. Они теряют способность усваивать новый материал, т. к. быстро прогрессирует нарушение памяти. Подростки становятся апатичными ко всему, кроме алкоголя, они отстают в развитии, становятся худыми, кожа становится серой.

Пьющие дети больше подвержены гепатиту, гастриту, эндокринным заболеваниям. Так стоит ли начинать пить, зная о том, что с каждой новой дозой остановиться, будет все хуже.

*Курение: как все начинается*

 Трудно, даже приблизительно представить, сколько людей страдает пристрастием к никотину. По статистике 40% населения земного шара являются систематическими курильщиками. Многие некурящие не любят находиться в одной компании с курильщиками, да и многие курящие испытывают неудобства от своей привычки. Но ничто не может их заставить отказаться от курения. А ведь они прекрасно осознают, какой вред оно наносит.

Почему человек начинает курить? Как правило, причиной становиться любопытство, особенно у детей и подростков, желание подражать взрослым, детское стремление к приключениям (курение тайком в укромном уголке). Часто детей принуждают к курению их курящие товарищи.

Многие подростки выкуривают первую сигарету из желания повысить свой авторитет среди окружающих. Механизм привыкания к никотину действует следующим образом. Выделяясь табачным дымом, никотин поступает в кровь и разносится по всему организму. Через 2-3 минуты, после того как курящий вдохнул дым, никотин достигает клеток головного мозга и кратковременно повышает активность. При этом происходят специфические реакции, и чувствуется прилив сил. Однако далее следует обратный процесс: активность мозга снижается, и курильщик начинает чувствовать себя подавленно. Желая снова испытать приятное чувство, он достает очередную сигарету. Периодическая потребность в дополнительных дозах никотина и является основой постоянного курения, которое постепенно становиться привычным элементом поведения, так называемой психологической компонентой курения. Ваш организм освобождается от никотина и впоследствии этого у вас возникает ощущение тревоги. Со временем человек привыкает использовать дополнительную дозу никотина, не доводя себя до этого состояния. Есть еще один компонент привыкания - это называется «подкрепление».

Никотин - мощное средство для получения положительных эмоций. Ощутив тревогу, вы закуриваете и тут же успокаиваетесь - эффект почти мгновенный. Теперь курильщик знает: «Благодаря курению мое самочувствие улучшается». Но он не знает того, что первопричиной его плохого самочувствия зачастую является нехватка никотина. Химико-физический механизм курения состоит в том, что курильщик втягивает воздух через медленно тлеющий табак и выделяющиеся в процессе горения вещества поступают в легкие. Там часть продуктов горения всасываются в кровь, а часть оседает в легких. Частицы дыма являются лишь одним из составных частей табака, т. к. при горении табака выделяются вещества, такие как оксид углерода, аммиак и канцерогенные углеводороды. Кроме того, табачный дым содержит полоний, являющийся радиоактивным элементом. Ошибочно считают те курильщики, которые полагают что, куря сигареты с фильтром, они освобождают дым от вредных веществ. Это не так. 80% этих веществ попадают в легкие.

Какие же «подарки из табакерки» ждут курильщика?

* Частицы дыма, оседая на коже, растворяются под действием пота и жира, образуя раствор едких кислот и щелочей малой концентрации, в результате появляются микротрещины, предшествующие морщинам.
* Смола, копоть частиц сажи засоряют поры, пропитывают кожу, из-за чего она приобретает сероватый оттенок.
* Табачный дым раздражает слизистую оболочку глаз, из-за чего они слезятся, и краснеют.
* Оседающие на зубах сажа и табачный деготь вызывают их потемнение и пожелтение, эмаль покрывается микротрещинами, что способствует развитию кариеса.
* Аммиак образует во рту раствор щелочи, который вызывает усиленное слюновыделение, поэтому курильщики часто сплевывают, что их не красит.
* Табачный дым воздействует на голосовые связки.

*Действие летучих веществ.*

Опьяняющий эффект достигается несколькими вдыханиями. Опьянение может длиться от нескольких минут до 2 часов. Первоначальный эффект выражается в появлении слезотечения, воспаления глаз, обильное слюнотечение. Затем появляется шум в голове, потливость, жар в теле. Возникает приподнятое настроение с чувством довольства. Контуры предметов кажутся размытыми, все видится как через слой воды.

Возникают нарушения координации, появляются зрительные и слуховые галлюцинации. Галлюцинации носят фантастический характер, лица людей кажутся угрожающими, они воспринимаются как злодеи, пираты.

Окружающие предметы часто находятся в движении: наблюдается пляска цветов, деревья изгибаются в танце. В целом характерна положительная эмоциональная окраска галлюцинаторных переживаний, просмотр таких «мультиков» доставляет удовольствие. Переход на систематическое употребление часто отмечается после 4-5 повторных вдыханий летучих веществ. Влечение приобретает неуправляемый характер, поскольку принятый образ жизни подростка теперь связан с наркотизацией. Абстинентный синдром возникает через 3-6 месяцев систематического употребления.

При попытке отказаться к концу первых суток появляется раздражительность, подавленное настроение, начинает болеть голова, расширяются зрачки, начинаются приступы потливости, дрожание пальцев рук, возникают судорожные подергивания отдельных лицевых мышц.

Нарастает двигательное возбуждение. На вторые сутки возникает тревожность, замкнутость. Затем появляется тахикардия и сосудистая гипертония. Возникают боли в мышцах и другие неприятные ощущения в различных частях тела.

Через несколько дней появляется тоска, снижается двигательная активность. В течение первых недель теряется самоконтроль, подростки становятся агрессивными, убегают из дома, могут совершать различные преступления, кражи, насилие, грабежи. Через 2-3 месяца характерна интеллектуальная деградация. Подростки не проявляют интереса к учебе, не способны выполнять различные задания, даже легкие. Утрачиваются интеллектуальный контроль: неадекватное поведение в школе, общественных местах. Из-за высоких токсичных свойств химических растворителей быстро развивается токсический гепатит. Заболевание развивается стремительно. Вышеописанные симптомы обычно формируются к концу первого полугодия летучими веществами. Токсикомания характеризуется быстрым привыканием, что приводит за 1,5-2 года к тому, что человек становится инвалидом. Так стоит ли заниматься подобными вещами?

*НАРКОМАНИЯ* - страшное зло, которое все больше проникает в нашу жизнь. Дело в том, что во многих подростковых компаниях действует хорошо знакомый принцип: «тот, кто не с нами – тот против нас», и если часть подростков начинает употреблять какое-либо вещество, то они обычно настаивают различными способами, вплоть до применения силы), чтобы и другие поступали также.

Есть ребята – группа риска – особенно восприимчивые:

* Во-первых, те, кто потребляет алкоголь и курит – одно наркогенное вещество (алкоголь, никотин) открывает дорогу другому.
* Во-вторых, ребята из неблагополучных семей.
* В-третьих, юноши, перенёсшие в детстве родовую травму или имеющие какие-либо психические или неврологические отклонения.

Наркомания – болезнь, которая начинается с заражения, в данном случае наркогенного. Затем следует первая проба, и наркотик попадает в организм. Через некоторое время происходит вторая, третья пробы, и вот узел, который привязывает подростка, юношу к наркотику. Неприятности начинаются позже, когда подросток уже приобрёл некоторый опыт потребления. Прежде всего, в отсутствии наркотика он начинает испытывать состояние непонятной неудовлетворённости, душевной пустоты. Стой поры, он стремится постоянно находиться под влиянием наркотика. Под влиянием наркотика обмен веществ в центральной нервной системе постепенно перестраивается таким образом, что вскоре после прекращения состояния опьянения возникают труднопереносимые явления: боль в различных частях тела, тошнота, головокружение, упадок сил и т. д. Их совокупность получила название абстиненции. Подросток готов на всё, лишь бы добыть желанное вещество и способен ради этого на любое правонарушение.

*СПИД – опасность.*

В 1981 году впервые в научной литературе появилось сообщение, что в США выявлены больные с поражением иммунной системы, которое сопровождается рядом побочных болезней. Его особенность заключается в резком снижении количества Т-лимфоцитов, одного из типов лимфоцитов. Это влечёт за собой резкое ослабление иммунитета, что на первом этапе сопровождается многими инфекционными (бактериальными, вирусными, грибковыми и др.) заболеваниями. Их возбудители всегда имеются у большинства здоровых людей, но размножение которых, подавляется иммунной системой. Вирус передаётся через кровь и сперму, может проникать через слизистые оболочки. Случаев заболевания через воздух при разговоре, кашле, пользование общей посудой – нет. Наиболее вероятный путь заражения половой - контакт с больным или носителем вируса СПИД.

Другой путь заражения – при использовании нестерильных шприцев, а также при введении крови и её препаратов, содержащих вирус. Особенно часты заражения людей, неразборчивых в половых связях, а также наркоманов. Инфицированная мать может передать вирус новорождённому ребёнку. В 2017 году в России было зарегистрировано 104402 случаев ВИЧ-инфекции.

Вредное воздействие наркотиков на организм человека. Заболевания при наркозависимости. Данные медицинской статистики: Желудочно-кишечные заболевания, Туберкулёз, Онкологические заболевания, Психические заболевания, Влияние алкоголя и наркотиков на продолжительность жизни. Средняя продолжительность жизни у мужчин, не страдающих пагубными привычками, составляет 60 лет, а у женщин - 66,6 года. При злоупотреблении алкоголем продолжительность жизни у мужчин снижается до 46 лет, а у женщин - до 48 лет. При употреблении наркотиков продолжительность жизни у мужчин сокращается до 30 лет, а у женщин - до 35 лет.

**Что такое вейпинг?**

Вейпинг — вдыхание пара, испаряемого специальными устройствами.

Относительно новое веяние, которое уже плотно внедрилось в сознание и вошло в привычку молодого поколения страны.

Созданная в 2003 году китайским специалистом в области фармацевтики, первая электронная сигарета приобрела статус социального наваждения.

Недавно канадские учёные опубликовали исследование о курении электронных сигарет среди подростков. Выяснилось, что большинство подростков выбирают испарители вовсе не потому, что они менее вредные, чем обычные сигареты. Опрос показал, что школьники считают вейпинг «крутым» и «весёлым» занятием.

В рамках программы профилактики аддиктивного (зависимого) поведения проводятся мероприятия для разного возраста. Это и интерактивные занятия, и лекции, и анкетирования — вопрос электронных сигарет сегодня стоит остро»

Сегодня почти наверняка известно, что главная опасность электронных сигарет кроется в ароматизаторах жидкостей для их заправки.

Моторика (движение рук, а также вдох и выдох) при курении вейпов практически идентичны моторике, сопровождающей курение классических сигарет. Проще говоря, срабатывает условный (приобретенный) рефлекс.

**МАСТЕР – КЛАСС по теме:**

**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Сделайте глубокий вдох, поставьте руки на уровне груди, ладонями вверх. Представьте, что у вас на ладонях лежит теплое солнышко. Задержите дыхание. Почувствуйте на своих ладонях тепло. Сделайте глубокий вдох. Нарисуйте руками солнышко. Пусть оно будет символом вашего хорошего настроения. А теперь нарисуйте сердечко. Пусть оно будет символом доброжелательного отношения друг к другу.

Я рад видеть вас сегодня на моем мастер - классе, тема которого «Формирование здорового образа жизни средствами современных педагогических технологий». Мне очень хотелось бы, чтобы вы заранее определились, что вы ждете от этого мастер-класса, какие цели при его посещении для себя поставили. В конце занятия мы к этому вернемся.

1. ***УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАР****»*

Представьте, что вы отправляетесь в полет на воздушном шаре. Вокруг вас ярко светит солнце, вокруг голубое небо. Напишите, какие 10 ценностей важные для вас настолько, что вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 4 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

*Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ценности записываются на доске. Если слова повторяются, то ставятся плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - образование и т.д.*

Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению и воспитанию, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неделимы.

Когда впервые детям задаешь вопрос, «что же самое дорогое и ценное, в жизни человека», то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь:

* «Вы болеете, дети?» Все дружно говорят: «Да»
* «А чем вас лечат?» - «Таблетками».
* «А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет!»

Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

***2.УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ».***

* А с чем ассоциируется слово здоровье для каждого из вас?
* Я вас попрошу записать на листочках ваши слова ассоциации.

**ИТАК, ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ МЕНЯ – ЭТО…**

*(перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).*

***3.РАБОТА В ГРУППАХ***

Предлагаю вам разделиться на две группы. Группы будут работать отдельно друг от друга. А затем мы вместе выработаем определение понятия «Что такое здоровый образ жизни?».

Составление портрета здорового человека.

* Чтобы картина о здоровом образе жизни была полной, нам необходимо для себя выяснить, что значит быть здоровым.

**Задание 1 группе**: Я предлагаю первой группе изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

**Задание 2**: группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

**Защита работы.**

1. Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?
2. Т.е., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

Итак, начнем. Перед вами два листа ватмана. В течение нескольких минут каждой группе требуется выполнить данное задание

*Так каковы основные постулаты здорового образа жизни (перечислить) человека*

Правило №1. **Здоровое питание**

От нашего питания зависит очень многое, и хочу предложить вам несколько изречений о питании:

* хочешь, чтоб тебя уважали, не говори много;
* хочешь быть здоровым – не ешь много;
* умеренность - лучший врач;
* не в меру еда-болезнь и беда.

Правило №2. **Отдых и сон** – и вновь несколько фраз о сне:

* сон – лучшее Лекарство;
* от хорошего сна – молодеешь;
* выспался – будто на свет народился.

Правило №3. **Третье правило – отказ от вредных привычек**

Профилактика алкоголизма, наркомании, табакокурения, игромании.

Правило №4. **Активный образ жизни – жизнь в движении**

Подвижный, быстрый человек

Гордится стройным станом.

Сидящий сиднем целый век

Подвержен всем изъянам.

Правило №5. **Закаливание.**

Здоровье - не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Я предлагаю вам несложное упражнение на определение вашей активности..

***4.УПРАЖНЕНИЕ «А ВЫ КОГДА-НИБУДЬ …?»***

1. Все участники встают в круг, ведущий задает вопросы, начинающиеся со слов: «А вы когда-нибудь…». Если участник на поставленный вопрос может ответить утвердительно, то делает шаг вперед внутрь круга.
2. 1.Разводили костер?
3. Покупали книгу дороже 300 рублей?
4. 3.Строили на пляже песчаные замки?
5. Ездили на тракторе?
6. Наряжали новогоднюю елку?
7. 6.Дрессировали собаку?
8. Ночевали в палатке?
9. Ели авокадо?
10. Подстригали сами себе волосы?
11. 10.Прыгали с парашютом?
12. Плавали с аквалангом?
13. Поздравляли друзей с Новым годом в костюме Деда Мороза?
14. Пели серенаду для любимой?
15. Бродили по джунглям?
16. Пили рыбий жир?
17. Прощали человека, причинившего вам зло?
18. 17.Ездили на оленях?
19. Читали Библию?
20. Сажали деревья?
21. Клеили обои?
22. Гуляли под дождем?
23. Ездили на верблюде?

**Комментарии**

Те, кто быстро продвигался к центру, активно познают жизнь, многое видели и умеют. Если вы не забываете о безопасности жизни и своем здоровье при этом, то поздравляю вас.

Те, кто не дошел до центра или делал это более медленно, имеют возможность все, о чем выше было упомянуто, попробовать. Ведь в жизни столько интересного и удивительного.

Человек, ведущий здоровый образ жизни не должен забывать об активном отдыхе.

А теперь я вам предлагаю несколько заданий-забав

**Забава первая «А ну, попробуй!»**

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

**Забава вторая - «Отдай честь!»**

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**РЕФЛЕКСИЯ**

И закончить свой мастер-класс я хочу рефлексией. Тот прием, который я предлагаю, называется «Разноцветные конфетти». Вы видите перед собой 4 коробки с кружочками разного цвета. Каждый цвет соответствует настроению после мастер-класса

* если чувствуете себя хорошо, комфортно, настроение на высоте, занятие принесло вам пользу, то в коробочку кладётся желтенький кружочек;
* если настроение хорошее, но занятие не произвело на вас впечатления, то кладёте в коробочку синий кружочек;
* если настроение ухудшилось, потому что занятие не понравилось, то кладёте в коробочку красный кружочек

Я сегодня постарался вас познакомить лишь с небольшой частью здоровьесберегающих приёмов, используемых на моих занятиях при формировании основ здорового образа жизни у учащихся. Они просты и эффективны. Для их выполнения ненужно много времени, но они достаточно увлекательны и полезны для детей. Надеюсь, Вам мой опыт пригодится!

**Спасибо всем за работу!**

**Приложение №4**

**ОДА ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.**

Вредные привычки отрицательно влияют на все стороны нашей жизни.

Мы обращаемся к подросткам:

Давайте будем жить все трезво,

 Здоровьем нашим дорожа,

Не принимайте вы наркотики,

Курить бросайте навсегда.

Хотим смотреть в лицо судьбе мы,

Чтоб не кидать всё на авось,

Шагать по жизни твёрдо смело,

О чём мечтаем, чтоб сбылось.

Что нужно сделать, чтоб не приобрести эти привычки?

 - Заниматься спортом!

- Найти интересные занятия.

- Записаться в кружки и клубы.

- Ходить в кино, посещать выставки.

 - Путешествовать, коллекционировать, фотографировать.

- Рисовать, танцевать.

- Жить надо содержательно и творчески!

И тогда не останется времени на вредные привычки.

 - Мы хотим быть здоровыми!

- Мы хотим жить!