

МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

«Профилактика негативных явлений в детской среде.
Формирование ЗОЖ у современных
детей и подростков»



Автор презентации:

Педагог дополнительного образования

Кузнецова Т.В.

г.Мончегорск 2020г.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей.
Изначальное здоровье предполагает совершенство саморегуляции и гармонию внутренних процессов.
Здоровье определяет полноценное участие человека во всех сферах общественной деятельности.





По современным представлениям целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- 1) *физическое здоровье, или здоровье тела*, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;
- 2) *психо - эмоциональное здоровье*, характеризующееся состоянием мышления, внимания, памяти, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;
- 3) *социально- нравственное здоровье*, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.



По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
 - оптимальный двигательный режим;
 - рациональное питание;
 - закаливание;
 - личная гигиена;
 - положительные эмоции.
- 



Именно в семье, в первую очередь формируются и развиваются личностные ресурсы способствующие формированию здорового жизненного стиля и высоко эффективного поведения:

- Я - концепция (самооценка, отношение к себе, своим возможностям и недостаткам);
- Собственная система ценности, цели и установки, способность делать самостоятельный выбор, контроль своего поведения, способность решать простые и сложные жизненные проблемы, умение оценивать ту или иную ситуацию и возможность контролировать её;
- Умение общаться с окружающими, понимать их поведение и его перспективу (формирование навыков эмпатии (умение сопереживать), аффилиации (стремление быть в обществе), слушания, диалога, разрешение конфликтных ситуаций).

Актуальной проблемой формирования здорового образа жизни является воспитание у детей осознанного и бережного отношения к здоровью как необходимому элементу общей культуры; формирование у учащихся понимания сущности здорового образа жизни, более осознанного отношения к своему здоровью; осмысленного поведения к окружающей среде.





Одна из целей моей работы является пропаганда здорового образа жизни и формирование нравственного поведения у учащихся объединения «Фитнес».

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе;
- способствовать формированию правильной системы ценностей, мотиваций и установок;
- способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

Реализация задач формирования здоровой личности ребенка и всей системы учебно- воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса:
«педагог - родитель - ребенок».





Одним из главных условий формирования ЗОЖ является взаимодействие детей и взрослых, объединенных общими целями, общей деятельностью, что реально укрепляет систему взаимодействия.

Формы работы с родителями:

Социальная Сеть для общения с родителями и детьми:

- <https://vk.com/club174333311> -Тертис
- <https://vk.com/club137550953> -ФМ
- <https://vk.com/flydancekolektiv> -Флай Денс
- <https://vk.com/club199639181> -Турбо
- <https://vk.com/club146608787> Крейзи крЮ
- <https://vk.com/club164960207> Космический Джем

- Информационные собрания по ЗОЖ, профилактике травматизма и т.д..
- Консультативная помощь(индивидуально)
- Привлечение родителей к воспитательным мероприятиям
- Фотосессии
- Соревновательная деятельность
- Беседы лекции
- Открытые занятия



Методы работы по формированию навыков здорового образа жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни детей объединяет всё, что способствует выполнению учебных, познавательных, общественных, бытовых и гигиенических функций человека в оптимальных для здоровья условиях.

- ▶ *1. Методы формирования сознания* - убеждение (в форме рассказа, объяснения, разъяснения, лекции, беседы, увещевания, внушения, инструктажа, диспута, доклада), то есть воздействие педагога на сознание, чувства, волю воспитуемого с целью формирования твёрдой, глубоко осмысленной и эмоционально пережитой точки зрения по различным вопросам отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.
- ▶ *2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения* - упражнение (многократное повторение действий и поступков воспитанников в целях образования и закрепления у них необходимых навыков и привычек к здоровому образу жизни), приучение, поручение.
- ▶ *3. Методы стимулирования поведения и деятельности* - поощрение, одобрение, осуждение, наказание, соревнование. Эти методы применяются для того, чтобы побуждать, давать толчок мысли, чувству, тому действию, которое нужно или целесообразно применять в воспитательно-оздоровительной работе

На занятиях в объединении мы с детьми раскрываем темы:

- ▶ **«Гигиенические основы знаний»** Особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.
- ▶ **«Азбука Здоровья»** Правила гигиены и питания, особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.
- ▶ **«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»**.
- ▶ **«Правильное питание»** Основы здоровья для учащихся, значимость физического и психического здоровья детей.



- «Пирамида правильного питания» Требования сбалансированного питания.
- «Анатомический атлас для детей» Анатомические основы знаний: строение человека, основные функции и двигательная деятельность.
- «Здоровый образ жизни - как норма жизни!».



Познавательно-игровые
профилактические
мероприятия и программы
на тему: «ЗОЖ»

«Витаминная страна» Что такое витамины и для чего они нужны. Эстафеты с бытовыми предметами «Собираем витамины».

«Зарядись ЗАРЯДКОЙ!»

«Исследовательская лаборатория- сахар или соль? За и против!»

«Вирусы –Вредирусы!»

«Мойдодыр приходит в гости!» Режим дня и питания, здоровый образ жизни.

«Юля-Крохотуля, как мы едим!»

«Газированные напитки- пить или не пить?»

«Удачный эксперимент – чипсы ВРЕД!
Доказательства в руках!»



В рамках декады «SOS» дети учувствуют в акциях и соревнованиях

- ▶ «Спорт альтернатива пагубным привычкам!»
- ▶ Конкурс стенгазет «Скажи твердое-нет!»
- ▶ Кроссворд «Здоровому все здорово!»
- ▶ Первенство ЦРТДиЮ «Полярис» по ДАРТСУ
- ▶ Веселые старты «С физкультурой я дружу и здоровьем дорожу!»
- ▶ Викторина «Что ты знаешь о курении?»



На протяжении многих лет работы мои учащиеся являются победителями и призерами всех городских, областных и региональных соревнований по фитнес-аэробике, в дисциплине хип хоп, выполняют спортивные разряды, а также принимают участие в областных и международных хореографических конкурсах, фестивалях молодежного творчества и т.д.



- Мы говорим твердое «НЕТ» пагубным привычкам!
 - Мы за здоровый образ жизни!
 - Здоровое будущее в наших руках!

Спасибо за внимание!

