

Автономная некоммерческая организация  
«Центр по профилактике семейного неблагополучия»

# **ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

По материалам проекта «Доступный спорт»

Ульяновск, 2024

Методические рекомендации в помощь специалистам, осуществляющим деятельность по продвижению ценностей здорового образа жизни.

Настоящие методические рекомендации подготовлены на основе материалов проекта «Доступный спорт», реализуемого при поддержке Благотворительного Фонда Владимира Потанина, Автономной некоммерческой организацией «Центр по профилактике семейного неблагополучия»

## Содержание

1. Введение	4
2. Актуальность проблемы	4
3. Формы и методы работы по формированию приверженности к здоровому образу жизни	7
4. Основные вопросы организации спортивных мероприятий	9
5. Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности	10
6. Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности	13
7. Приложение 1. Расписание занятий	15
8. Приложение 2. Анкеты для родителей и детей	16
9. Приложение 3. Рекомендации для сайта	21
10. Приложение 4. Буклеты	25
11. Приложение 5. Фотоматериалы	27
12. Литература	30

## Введение

Специалисты социальной сферы отмечают огромный вклад системы спортивных мероприятий, нацеленных на формирование ценностей и навыков здорового образа жизни в семьях с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении в развитие ребенка.

В формировании здорового образа жизни основополагающая роль принадлежит семье, ведь она может воздействовать на человека на протяжении всей его жизни. Усвоенные в семье традиции, привычки, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих ребенок переносит во взрослую жизнь, а позднее и в создаваемую им семью.

Семья, а в дальнейшем и группа в школе, в секции, компания друзей – это места, где взрослеющий индивид обучается взаимодействовать с окружением, понимать себя, заботится о своем здоровье, чтобы реализовывать собственный потенциал. При этом в семьях закладываются основы и привычки здорового образа жизни индивида, а родители являются главным примером для подражания. Для успешного функционирования семьи в обществе, важнейшей задачей является здоровый образ жизни семьи.

Здоровый образ жизни — это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной нашей задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

Цель работы с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни – формировать способности понимать потребности ребенка и обеспечить возможность удовлетворять их (повышение родительской компетенции) и умения родителей анализировать собственную воспитательную деятельность («педагогической рефлексии»).

Сущность взаимодействия с семьей в формировании здорового образа жизни, заключается в обеспечении ребенку индивидуального стиля здорового поведения посредством создания и реализации педагогических условий.

Сегодня закон «Об образовании» в Российской Федерации определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно со специалистами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка.



## Актуальность проблемы

За 2023 год количество россиян, строго придерживающихся принципов здорового образа жизни, выросло на 27,6%, или на 2,4 млн. человек, до 11 млн. - подсчитала аналитическая служба аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza на основании опросных данных Росстата. В свою очередь число антизожников уменьшилось на 5,9%, или на 2,9 млн. человек. После трехлетнего сокращения численность россиян без вредных привычек вернулась на уровень пандемийного 2020 года.

Имеющиеся научные данные свидетельствуют о том, что между уровнем информированности по правилам здорового образа жизни и степенью физической активности населения существует прямая зависимость. Хорошо информированы по этим вопросам 31,0%, недостаточно информированы и не информированы – 69% населения. Хорошо владеют методикой применения этих знаний на практике 35,2%, недостаточно владеют ими и не владеют – 64,8% опрошенных. Соответственно и проявляют устойчивую физкультурную активность 29,4%, не проявляют ее 71,6%.

По мнению кандидата педагогических наук, доцента Узбекского государственного университета мировых языков О.Р. Жамолдиной: «Формирование здорового образа жизни в семье как один из важных факторов развития духовно-просвещенческих ценностей является необходимым условием для становления здорового народа, здоровой нации».

Исследователи обнаружили, что взрослые, которые находились на низкой социально-экономической ступени в детстве, например, их родители занимались физическим трудом или не имели образования, менее склонны заниматься спортивными и физическими упражнениями в дальнейшей жизни, по сравнению с взрослыми, у которых было благополучное детство. Поэтому необходимо поддерживать детей из неблагополучных семей, чтобы они больше принимали участие в спортивных мероприятиях.

Ахмед Елхаким (Ahmed Elhakeem), возглавлявший исследование, говорит: «Мы знаем, что молодые люди из неблагополучных семей, как правило, менее активны, и выводы нашего анализа показали, что привычка заниматься спортом возникает с детства и отслеживается в течение всей жизни и в зрелом возрасте».

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и альтруистическое отношение к людям, радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Чтобы вырастить здоровых детей современным родителям нужно приложить не так много усилий, если немного пересмотреть свой образ жизни в сторону здоровья и полезных привычек. Взрослые, основные мотиваторы и пример для подражания у детей. Если мама ежедневно делает зарядку, а папа посещает бассейн, дети тоже с удовольствием присоединятся к полезным занятиям. Здо-



ровые дети с радостью идут на прогулки, проводят много времени на улице, и это желание нужно поощрять и стимулировать.

Спортивные мероприятия – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

Во время спортивных мероприятий решаются следующие задачи: совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Особенно велико значение спортивных мероприятий для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на индивида.



## **Формы и методы работы по формированию приверженности к здоровому образу жизни**

Все, чему учат члены семей, 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 специалиста и семьи должно носить системный характер. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы.

1. Периодичность. Формы работы могут быть разделены на ежедневные, еженедельные, ежемесячные и мероприятия проводимые с другой периодичностью или по необходимости.

2. Местоположение. Работа может проводиться в помещении или за его пределами.

3. Количество участников. Специалист может организовать взаимодействие с подгруппой или группой родителей, индивидуально.

4. Общность. При проведении совместных мероприятий в них могут участвовать педагоги (воспитатели, инструктор по физкультуре, социальный педагог) и родители, дети.

5. Направленность. Формы могут подразделяться на повышающие педагогическую компетентность родителей и способствующие включение их в деятельность.

6. Взаимодействие специалистов с родителями может носить непосредственный (личный) или опосредованный наглядностью характера.

7. Участники единого процесса могут взаимодействовать в познавательной, трудовой или досуговой деятельности.

Работа с родителями включает в себя проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), семейных соревнований.

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, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-пространственной среды в домашних условиях, организацией практику-



мов - с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

В работе можно использовать следующие формы и методы:

- интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; консультации специалистов,

- традиционная форма: родительские собрания.

- просветительская форма; использование видеороликов по формированию ЗОЖ; выпуск буклетов, информационных листовок.

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).

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.





## Основные вопросы организации спортивных мероприятий

Спортивные мероприятия занимают одно из основных мест в системе физической культуры и спорта. Они способствуют приобщению широких слоев населения к регулярным физкультурно-спортивным занятиям, формируют потребность в физическом совершенствовании, развитии двигательных способностей и нравственно-волевых качеств.

В зависимости от направленности спортивные мероприятия могут быть агитационно-пропагандистскими, учебно-тренировочными и собственно спортивными.

*Агитационно-пропагандистские* мероприятия имеют своей целью привлечение всех желающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они проводятся в форме показательных, открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

*Учебно-тренировочные* мероприятия проводятся для спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Задача таких мероприятий сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать желание молодежи повышать уровень физической подготовленности. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Сюда относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания на «дорожке здоровья» и т.п. Цель проведения таких мероприятий — сделать занятия более эмоциональными, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, повысить эффективность занятий.

*Спортивные соревнования* проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов. Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; агитация за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта. Спортивные мероприятия проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

Для формирования привычки здорового образа жизни первоначально используются мероприятия агитационно-пропагандистского направления.

## **Виды и формы агитационно – пропагандистской деятельности**

*Устная агитация и пропаганда* – это целенаправленный процесс языково-информационного воздействия на слушателей в ходе коммуникативного межличностного или межгруппового общения. Она осуществляется в следующих формах:

- беседа – коммуникативное взаимодействие тематической направленности с участием одного или нескольких специалистов (учителей физкультуры, тренеров, медицинских работников, спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах и т.д.). Ее специфическими чертами являются выступление специалистов, ответы и вопросы слушателей;

- диспут – нерегламентированное по количеству выступающих коммуникативное общение в виде дискуссии по определенной теме. Его характерными чертами являются выступления всех желающих, передача не только общепринятой информации, но и личного мнения, взгляда, суждения, опыта, выработка (если возможно) общего мнения по обсуждаемому вопросу;

- лекция – устное выступление специалиста по конкретному тематическому вопросу в течение 30-40 минут с последующими ответами на вопросы слушателей. Ее назначение – создать целостное представление в сознании людей о конкретном аспекте, факте, явлении в области физической культуры и здорового образа жизни;

- лекторий – цикл лекций по одной из проблем или нескольким взаимосвязанным проблемам сохранения и укрепления здоровья;

- конференция – коммуникативное взаимодействие путем зачитывания ее участниками кратких, регламентированных выступлений по различным вопросам или тематическим блокам вопросов насущной проблемы с целью поделиться практическим опытом или результатами проведенного научного исследования;

- тематические вечера – комплексный способ применения различных видов, средств и форм пропаганды и агитации;

- радиогазета – коммуникативно-звуковое общение при помощи технических способов подачи информации: радиоустановок, радиосети, наушников и т.д. Данный вид агитации и пропаганды применяется с целью сообщения аудитории краткой информации определенной тематической направленности: о результатах выступления команды, проведения соревнований, праздников здоровья, различного рода информация, сообщения и т.п.;

- консультационные пункты – коммуникативное взаимодействие специалиста и посетителя с целью информирования последнего по интересующим его вопросам в области здорового образа жизни.

*Печатная агитация и пропаганда* - это способ подачи визуально-смысловой информации в текстовой форме. Ее достоинством является масштабность, квалифицированность освещения широкого круга актуальных проблем физической культуры, возможность довести информацию до всех слоев населения с целью формирования общественного мнения.

Печатная агитация и пропаганда может осуществляться в форме книг, журналов, газет, брошюр и т.п. В определённой мере использование печатной информации возможно в виде стенгазеты, объявления, афиши, свето-газеты и т.п.

Комплексной формой печатной агитации и пропаганды являются методические кабинеты - специально оборудованные помещения для хранения и выдачи литературы определенного тематического плана.

*Наглядная агитация и пропаганда* – это визуально-пространственный способ подачи информации в основном долгосрочного пользования. Ее основными формами являются:

- стенды – стационарная форма подачи информации: приказов, распоряжений, планов работы, таблиц рекордов, рисунков (фото) тренажеров, рекламных объявлений, текстовой материал о преимуществах, особенностях, содержании занятий. Их информационно-пропагандистская эффективность в определенной мере зависит от красочности, лаконичности, образности (схемы, графики, рисунки) и доступности получения информации. Размещение стендов должно быть связано с местом наибольшего посещения или нахождения людей (фойе, рекреации, на стене около спортзалов, актовых залов и т.д.);

- витрины – застекленные стационарные стеллажи, предназначенные для выставки призов, вымпелов, методической литературы, грамот, творческих работ в области физической культуры. Они, как правило, оборудуются в наиболее доступных для обозрения местах организации, учреждения;

- фотовитрины – тематические выставки фотографий, освещающих какое-либо событие, портреты лучших спортсменов, активных физкультурников, инструкторов-общественников и т.п.;

- фотоальбомы – набор ретроспективных или современных фотографий, отражающих различные стороны физкультурно-спортивной работы. Здесь может быть собрана фото история недавно прошедших спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительных праздников;

- плакаты – форма подачи комплексной информации по нескольким или наиболее главным вопросам физкультурно-спортивной работы организации: предоставляемые физкультурно-оздоровительные услуги, новые спортивные залы, достижения в спорте, выпускаемое (приобретенное) спортивное оборудование, спортивная одежда и т.п. Они могут быть отпечатаны типографским способом или сделаны самими сотрудниками;

- буклеты – комплексная форма агитации и пропаганды, включающая в себя фото-плакатную подачу информации демонстрационного характера. В них, как правило, печатаются фотографии и соответствующие им тексты, пропагандирующие разные стороны физкультурно-оздоровительных услуг, состояние материально-технической базы занятий физическими упражнениями, комплекс консультационных мероприятий, результаты физкультурно-оздоровительной работы.

*Показательная агитация и пропаганда* – это специально-организованные физкультурно-спортивные представления с целью демонстрации своих дости-

жений. Результатом этого вида агитации и пропаганды является создание эталона, образца достижений в области физической культуры.

Предметом показа здесь могут быть: техника выполнения физических упражнений, спортивные приемы, степень развития физических качеств (гимнаста, штангиста, прыгуна и т.п.), а также спортивная форма, спортивный инвентарь, спортивные залы, площадки, стадионы и т.п.

Основными *формами* показательной агитации и пропаганды являются:

- показательные занятия физическими упражнениями с группой занимающихся (например, ритмической гимнастикой), спортивные тренировки (например, по футболу);
- показательные выступления квалифицированных спортсменов (по гимнастике, гиревому спорту, шахматам, шашкам, игровым видам спорта и др.);
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, соревнований, пробегов, блиц-турниров с участием хорошо подготовленных спортсменов;
- показ кинофильмов, кинокольцовок техники выполнения физических упражнений, церемоний открытия, закрытия соревнований, конкурсов по различным видам спорта и связанных с ними физических упражнений;
- экскурсии на спортивные сооружения, в детские спортивные школы, физкультурно-оздоровительные центры, бассейны и т.п.

*Реклама* – это комплексный способ создания популярности физическим упражнениям, спорту, здоровому образу жизни. Она осуществляется с помощью: телевидения, печати, рекламных щитов (стендов), почтовой и телефонной связи, радио, светотекстов и других средств массовой коммуникации.

Основной формой рекламы являются объявления и рекламные ролики, клипы и т.п. Ее специфическими характеристиками выступают: лаконичность и четкость информации, непрерывность воздействия (эффект приучения, запоминания), оригинальность, научная обоснованность, доступность, правдивость, чувственно-эмоциональная насыщенность, образность.

При разработке рекламного объявления необходимо акцентированно выделять основные понятия текста, использовать разные размеры шрифтов, учитывать объем, место расположения рисунка, фотографии, адреса организации.



## Содержание и принципы агитационно – пропагандистской деятельности

Особое значение в агитационно – пропагандистской деятельности отводится ее содержанию. Какие бы средства, формы и виды воздействия на сознание и чувства людей не применялись - главное, что и как воспринимает человек (смысл сказанного, увиденного, услышанного).

Исследования последних лет показывают, что именно содержательная сторона информирования различных слоев населения в области здорового образа жизни имеет серьезные недостатки. Так, анализ институциональных каналов агитации и пропаганды показал, что основными тематическими направлениями телевидения, радио, спортивной печати являются обзор результатов соревнований по видам спорта, медикаментозных, гигиенических средств оздоровления, в то время как освещению комплекса оздоровительных систем, методик занятий, психорегуляции, питания, закаливания отводится незначительная часть информационного поля. Агитация и пропаганда, предназначенная для выполнения задач образования и воспитания в области физической культуры, формирования здорового образа жизни, должна включать в себя содержательно-информационный материал, сочетающий в себе сведения всей структурной целостности факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность.

Для обеспечения здоровья человека необходим комплекс мер, составляющих структуру здорового образа жизни. В этой связи и содержание агитационно-пропагандистского воздействия должно включать комплекс сведений о всех компонентах здорового образа жизни. Исследования свидетельствуют, что в этот комплекс информационного воздействия должны включаться следующие тематические направления, раскрывающиеся в различных средствах, формах и видах агитации и пропаганды:

1) Раскрытие анатомо-физиологических закономерностей функционирования организма человека в природной и социальной сфере.

2) Оптимальные параметры веса, пульса, артериального давления для нормальной жизнедеятельности человека.

3) Оптимальный уровень развития физических, психических, психофизиологических качеств и двигательных способностей для определенного пола, возраста, профессиональной принадлежности и т.д., необходимых для оптимальной жизнедеятельности человека.

4) Эффективность воздействия средств физических упражнений на здоровье, физическое развитие и физическую подготовленность личности.

5) Способы (методики) организации (самоорганизации) и проведения занятий различными видами физических упражнений.

6) Способы врачебно - педагогического контроля (самоконтроля) за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

7) Отрицательное воздействие на организм человека курения, алкоголя, наркотиков и способы борьбы с этими вредными факторами.

8) Положительное воздействие на организм человека закаливающих процедур, природных средств оздоровления, их принципы и методы применения.



9) Основы, принципы и методы гигиены тела, одежды, жилья, занятий физическими упражнениями.

10) Сведения о полезности для здоровья человека различных продуктов питания, способы их отбора и приготовления к употреблению.

11) Информация о необходимости и способах саморегуляции психического состояния.

12) Необходимость и способы рационального режима труда и отдыха.

13) Особенности занятий физическими упражнениями, питания и гигиены в условиях радиационного загрязнения.

Комплексный эффект агитационно-пропагандистской деятельности возможен при соблюдении принципов ее обеспечения. К ним относятся:

1. Научная и практическая обоснованность всей агитационно-пропагандистской деятельности, т.е. ее доказательность и правдивость.

2. Учет интересов, потребностей и возможностей социально-демографических и социально-психологических особенностей населения.

3. Непрерывность – многократное, постоянное воздействие на объект.

4. Доступность подачи и доведения информации во всем ее проявлении: материальном, образовательном и т.д.

5. Оригинальность, наглядность, запоминаемость информации.

6. Чувственно-эмоциональная насыщенность, сравнимость поставляемой информации с реальным состоянием здоровья, уровнем физического развития и другими параметрами жизнедеятельности конкретных групп населения.

7. Комплексность – информационное обеспечение всех аспектов здорового образа жизни.

8. Нормативно – правовая и методическая обеспеченность здорового образа жизни:

1) Разработка государственной программы агитации и пропаганды по вопросам здорового образа жизни;

2) Разработка целевых агитационно-пропагандистских программ республиканских и региональных СМИ;

3) Разработка тематических лекториев в системе здравоохранения и их конкретном функционировании в медицинской практике.

4) Неукоснительное выполнение работниками физической культуры теоретических разделов программ по физическому воспитанию учащихся и студентов.

5) Разработка стимулирующих мер поощрения субъектов агитационно – пропагандистской деятельности в области здорового образа жизни.

## Приложение 1.

### Расписание проведения просветительских мероприятий с семьями в рамках реализации проекта «Доступный спорт»

№	Срок	Тема	Форма	Участники
1	август	«Сотвори себя сам»	Беседа	Дети
2	сентябрь	«Здоровье человека в 21 веке»	Беседа	Родители
3	октябрь	«Кто враги нашего здоровья?»	Видео-лекция	Родители и дети
4	ноябрь	«Кушайте на здоровье!»	Беседа	Дети
5	декабрь	«Исцели себя сам»	Беседа с элементами тренинга	Родители и дети
6	январь	«Здоровые привычки - здоровый образ жизни»	Видео-лекция	Родители и дети
7	февраль	«Загадки доктора Неболита»	Викторина	Дети
8	март	«Кому здоровье не нужно?»	Видео-лекция	Родители и дети
9	апрель	«Здоровая семья - здоровое поколение»	Беседа	Родители
10	май	«Сделай правильный выбор»	Беседа с элементами тренинга	Родители и дети

## Приложение 2.

### Анкета для родителей

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни (обвести кружочком или подчеркнуть). Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

**1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?**

- А) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;
- Б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- С) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

**2. Регулярно ли вы делаете зарядку?**

- А) Да, это для меня необходимость;
- Б) Иногда делаю;
- В) Нет, не делаю вовсе.

**3. Часто ли вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?**

- А) Регулярно (как минимум два раза в месяц);
- Б) Иногда (2 – 3 раза в пол года);
- В) Никогда или очень редко.

**4. Хорошо ли вы спите?**

- А) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;
- Б) Не всегда, бывает, я часто просыпаюсь;
- В) Просыпаюсь почти каждую ночь.

**5. Часто ли вы болеете?**

- А) Очень редко (не чаще 1 раза в год);
- Б) Болею 3 – 4 раза в год;
- В) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

**6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями?**

- А) Нет;
- Б) Затрудняюсь ответить;
- В) Да.

**7. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?**

- А) Да, стараюсь всегда его соблюдать;
- Б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;
- В) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

**8) Часто ли вы устаете после работы (уроков)?**

- А) Почти никогда не устаю;
- Б) Иногда устаю очень сильно;
- В) Да, почти всегда сильно устаю.

**9) Доставляют ли вам удовольствие физические упражнения (урок физической культуры в школе)?**

- А) Да, вы всегда занимаетесь физкультурой или ходите на урок с удовольствием;
- Б) Занятия вас, в общем-то, устраивают;

В) Вы ходите на занятия без особой охоты.

**10. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?**

А) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

Б) Периодически посещаю спортивные секции;

В) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

**11. Курите ли вы?**

А) Нет, я никогда не пробовал;

Б) Да, но лишь изредка;

В) Да, курю постоянно.

**12. Употребляете ли вы спиртное?**

А) Нет, даже пиво;

Б) Иногда бывает;

В) Выпиваю довольно часто.

**13. Пьете ли вы кофе?**

А) Очень редко, в основном предпочитаю чай;

Б) Пью не больше одной чашки в день;

В) Пью его очень много.

*Благодарим за участие в опросе!*

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ **а**, присуждалось 4 балла, за **б** – 2 балла и за **с** – 0.

42 балла и выше – высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 – 31 балл – средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 – ниже – низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней

## Анкета для детей

ФИО \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Ответь пожалуйста, что важно и ценно для тебя в жизни. Выберите для ответа либо вариант «да», либо «нет», либо «не обязательно».*

Иметь понимание в семье.	
Хорошо учиться, получить хорошее образование.	
Жить без конфликтов.	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу).	
Иметь материальный достаток.	
Заниматься спортом.	
Иметь возможность путешествовать.	
Иметь возможность вкусно поесть.	
Здоровье.	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться.	
Любовь.	

*Выбери один из предложенных вариантов ответа, выдели выбранный ответ.*

**1. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?**

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

**2. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**3. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**4. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?**

- а) да



б) думаю, что нет

в) нет

**5. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?**

а) да

б) когда как

в) нет

**6. Делаете ли вы физическую зарядку?**

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

**7. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, душ, плавание)?**

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

**8. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного зака-  
ливания?**

а) да

б) от случая к случаю

в) нет

**9. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?**

а) да

б) да, но несущественные

в) нет

**10. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?**

а) не помню когда болел в последний раз

б) редко (1 раз в год)

в) часто (2-3 раза в год)

**11. Как часто у вас болит живот?**

а) очень редко

б) редко (1 раз в год)

в) часто

**12. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?**

а) не пропускаю совсем

б) редко (1 раз в полугодие)

в) часто (1 раз в месяц)

Люшер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Опиши свое психологическое и физическое здоровье \_\_\_\_\_

*Спасибо за работу!*

Как подсчитать результаты? При ответе на вопросы №2-13 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл. Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-13	Очень низкий
14-16	Низкий
17-19	Ниже среднего
20-23	Средний
24-26	Выше среднего
27-29	Высокий
30-33	Очень высокий

## Приложение 3.

### «Как вырастить из ребенка чемпиона?» (рекомендации для родителей)



*Развитие в спорте — это постоянное преодоление трудностей*

Отдавая ребенка в спорт, многие родители чают вырастить настоящего чемпиона. Но очевидно, что не каждый ребенок вырастет чемпионом, достигнет высот в спорте и принесет домой маме с папой увесистую медаль с престижных соревнований. Для этого нужно обладать не только подходящими для данного вида спорта физическими качествами и финансово-временными возможностями. Для этого нужен характер.

По сути, развитие в спорте — это постоянное преодоление трудностей. Когда вы задаетесь вопросом: «А будет ли мой ребенок чемпионом?». Важно то, как справляется с трудностями ваш ребенок. Просто очень важно на этом этапе честно ответить себе на вопрос, в чем ваш ребенок силен, а в чем нет. И от этого отталкиваться.

Если ваш ребенок совсем не радуется активным играм и с удовольствием заменяет их чтением или вышиванием, то здесь все очевидно. Ему просто неинтересно. Это, конечно, не говорит о том, что спорт в его жизни — штука лишняя. Но достигнуть высот на этом поприще ему, вероятно, не суждено. И спорт здесь будет выступать в роли обязательной части поддержания здоровья.

Если ваш ребенок всюду находится с футбольным мячом, или если его не вытащить с детской площадки по причине непреодолимой вовлеченности в активную игру, или у него нередко не хватает выдержки высидеть на одном месте или идти спокойно рядом с вами, то для него спорт, скорее всего, будет в радость. Для такого ребенка спорт станет если не частью жизни, то уж любимым развлечением точно.

У спортивных родителей, которые ни одни выходные не проводят, лежа на диване, не может быть неспортивного ребенка. Потому что это часть его жизни с рождения. Жизни без спорта для него не существует. Это не только редкое развлечение (раз в год на каток, в отпуске — бадминтон), а это неотъемлемая «рутина» всех членов его семьи.

Но и у неспортивных родителей бывают дети будущие спортсмены-чемпионы. Важно заметить увлечение вашего ребенка и всячески поддерживать его в этом. В идеале — заняться тем же, но можно и просто вгрызаться в

теорию и историю развития любимого ребенком спорта. Сделайте так, чтобы ребенок был влюблен в спортивный мир, чтобы он мечтал быть его частью. Постоянные походы на интересные спортивные события, сотня секций в первый год спортивных проб, обсуждение мировых спортивных событий, утренняя семейная зарядка — все это должно стать неотъемлемой частью вашей жизни.

И, конечно, интерес обязательно нужно подкреплять развитием характера. И здесь есть немало хитростей для того, чтобы юный спортсмен не бросил все на полпути.

Понятие «**целеустремленность**» подразумевает под собой наличие у человека определенных убеждений, от которых он не отказывается под воздействием любых неудач и препятствий. Иными словами, это качество, которое помогает добиться того, чего еще не добивался никто.

Цель — это движущая сила в воспитании спортсмена. Ее должен грамотно сформировать тренер, у которого занимается ребенок. А цель эта складывается из таких факторов, как мотивация, с которой ребенок пришел заниматься спортом. На ранних этапах занятий следует поощрять ребенка, отмечать его успехи и искренне гордиться пока еще скромными достижениями. Это поможет сформировать у ребенка позитивную самооценку и стремление к новым достижениям.

Целеустремленность формируются через подкрепление интереса к спортивной деятельности, через оценку достижений, а также через контроль спортивной деятельности. Т.е. не получится просто привести ребенка в секцию и через несколько лет забрать чемпиона. Успехи и неудачи, разбор ошибок и поддержка, ваше участие в жизни ребенка формируют его как личность.

**Концентрация внимания** — еще одно важное качество для успеха в спорте. Если вы концентрируетесь на работе, то она получается лучше, нежели если в процессе ее выполнения вы думаете о предстоящем походе в театр или конфликте с коллегой.

Спорт требует постоянной концентрации. Во время спортивных занятий она помогает преодолеть усталость, не расслабляться ни на секунду, доводить свои движения до идеала. А вне тренировочного процесса дисциплинирует личность от соблазнов и излишеств, которые не входят в обыденный режим дня юного спортсмена.

А ваша задача, как родителя, сократить отвлекающие моменты в жизни вашего ребенка, вовремя решать проблемы в школе или конфликты внутри семьи. И, конечно, отличным помощником здесь выступает сформированный режим дня, который убирает из головы ребенка хаос и создает благотворную почву для концентрации на достижении цели.

**Сила воли** формируется под воздействием неудач и соблазнов. Есть надо только правильную пищу, ложиться вовремя, следить за здоровьем, преодолевать боль и травмы. Быть спортсменом сложно. А быть чемпионом сложнее в сто раз.

Даже если у ребенка что-то не получается с первого раза в повседневной жизни, не спешите сделать это за него. У него просто меньше опыта. И ему

очень важно его получить. Поэтому в любой сложной ситуации подбодрите свое чадо, дайте подсказку или просто мотивируйте пробовать снова и снова. И не скупитесь на похвалу, когда ваш маленький спортсмен совершит удачную попытку.

Любой спортсмен должен иметь навык **самоорганизации**. В тот момент, когда рядом не окажется родителей, тренера или друзей по секции, у него должно быть понимание того, что он должен делать. Поэтому крайне важно, чтобы все решения вы принимали совместно со своим будущим чемпионом, объясняли ему почему, как, сколько и зачем он должен тренироваться, спать, есть и прочее, чтобы в тот момент, когда он будет предоставлен сам себе, он чувствовал ответственность и понимал последствия своих действий.

Успех и победы нередко возносят спортсмена в собственных глазах над другими, и это портит его отношения с окружающими, что может в дальнейшем принести много проблем. **Скромность** поможет избежать этого.

Ребенка следует учить быть сдержанным, умеренным и спокойным. Это помогает концентрации и достижению целей. Расскажите своему спортсмену, что скромность победителя украшает и возносит в глазах окружающих выше всяких достижений и формирует уважение к его личности, что ценно и не мимолетно.

**Умение работать над собой** — механизм развития любого специалиста, в том числе и спортсмена. Спортивные достижения требуют кропотливого труда над личностью, телом и способностями. У ребенка должно быть осознание того, что он сможет добиться всего, нужно только стараться и совершать действия для достижения своей цели, развиваться и работать над собой без чьих-либо указаний.

Однако, помните! Не каждому ребенку и не каждому родителю под силу выдержать все испытания на пути к победе. И не каждый станет спортсменом-чемпионом.





*Спортивное воспитание закалит характер и пригодится в достижении целей в любой области, какую бы ни выбрал ваш ребенок, будучи взрослым...*

*(рекомендации для родителей)*

*Родители! Не упускайте возможности создавать ребёнку круг достойных интересов, иначе он найдет сам себе занятие «по душе».*

### **Так что же мешает подросткам заниматься спортом?**

Переходный возраст – очень сложный период в плане физиологической перестройки двигательного аппарата.

Если мы говорим о подростках, которые регулярно занимались спортом ранее, то часто их спортивные результаты становятся хуже. Они как бы откатываются назад. И им очень сложно с этим смириться – кажется, что перспектив больше нет и нужно все бросать. *На этом этапе очень важно объяснить ребенку, что это временные сложности, которые нужно просто перетерпеть.*

Тинейджеры, ранее не имевшие опыта регулярных занятий, также часто отказываются от идеи заняться физкультурой – им кажется это неинтересным, не нужным. Они могут комплексовать из-за изменений на уровне тела. *Но именно в подростковый период важно, чтобы организм получал физическую нагрузку. Это может быть общая физподготовка, силовые тренировки на укрепление мышечного корсета, занятия на улучшение гибкости и растяжки.*

Так же занятиям спортом противоречит путь взрослых. Подростки очень любят пробовать все новое и пытаться казаться крутыми на фоне остальных, повторять за взрослыми. А что большая часть взрослых делает? Пьет и курит. Даже спортсмены.

Окружение. Когда у вашего ребенка весь мир на глазах серый, никуда не стремится и ничего не хочет, каким он сам вырастет? Правильно - никаким. *Поэтому чтобы он хотел развиваться ему надо дать возможность найти свое окружение и посмотреть, что существуют разные форматы общения и занятий.*

Родителям нужно нащупать точки мотивации. Кого-то из детей замотивирует соревновательный эффект, кого-то призы. Финансовые способы поощрения, поездки на море – все это тоже можно использовать в подростковом возрасте.

Заниматься физкультурой обязательно надо. Иначе может появиться лишний вес, могут возникнуть – или усугубиться – проблемы со спиной.

## Профилактика вредных привычек



При первой пробе курить першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения от первой сигареты не случайны. Это защитная реакция организма. Выбор за Вами! Откажитесь от следующей сигареты! Выбирайте здоровье!

*Избавьте себя от табачной зависимости!*

Любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред.

1. Алкоголь вызывает зависимость.
2. Пиво - натуральный алкогольный напиток.
3. Алкоголь вызывает нарушение поведения и специфические изменения личности.

*Алкоголь - 100% наркотик!*



Наркотик - яд, который с колоссальной скоростью разрушает организм. Наркотики могут вызвать онкологические заболевания, психозы, деградацию личности, способствуют разрушению крови.

*Наркотикам НЕТ!*

**Здоровье - самое главное в жизни!  
Сделайте правильный выбор!**



# Правила здорового образа жизни



СИГАРЕТЫ



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



СПОРТ



РАЗДЕЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ  
ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ  
ПОЛЯ



ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ



## Приложение 5.

## Фотоматериалы





## Литература

1. Ахутина Т. В. Здоровье сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000 Т. 7. № 2 С.21–28.
2. Жамолдинова, О. Р. Проблемы формирования культуры здорового образа жизни в семье. Молодой ученый. — 2010. — № 7 (18). — С. 264-266. — URL: <https://moluch.ru/archive/18/1769/>.
3. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий //» Начальная школа». М., 2005-№ 11. 8.
4. Кучма В. Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий.-М., 2001. 10.
5. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 2007. 11. Материалы IХ съезда педиатров России и парламентских слушаний «Здоровье детей - проблема первоочередной важности» // Медицинская сестра.-2001.-№ 3 –С.2–4.
6. Педагогические основы физического воспитания. М., «Физкультура и спорт», 2010г. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов фак. физ. – М., 2005г. Физическая культура 2001г.
7. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России //Школа здоровья.2000.Т.7№ 2 С.29–34.
8. Ступакова, Л. В. Здоровье детей из семей социального риска. Функции семьи в сохранении здоровья детей / Л. В. Ступакова. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Т. 0. — Уфа: Лето, 2013. — С. 235-237. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4360>.
9. Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – С.72-85.