

физической культуры в ВУЗе / Л.А. Андриянова. Текст непосредственный. // Вестник современных исследований. Омск. Издательство: ИП Соловьёв Вадим Анатольевич № 5.3 (20). 2018. С. 138-140.

2. Колесников, В.С. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология / В.С. Колесников, Е.В. Кетриш. Текст: непосредственный // Сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций». Издательство: Российский государственный профессионально-педагогический университет (Екатеринбург). 2019. С. 146-150

3. Функциональный тренинг. Учебно-методическое пособие по избранному виду спорта для студентов физкультурных ВУЗов / Ю. В. Пармузина, Е. П. Прописнова, Н. В. Пармузина. Текст: непосредственный // Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. 30 с.

Командирова О.А.

*Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр»*

г. Екатеринбург, Россия

olgak291073@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Возможности формирования здорового стиля жизни и укрепления здоровья детей в учреждениях дополнительного образования диктуются своеобразием этого вида образования. Добровольное использование ребенком свободного времени для развития своих потенциальных возможностей, свобода выбора направлений деятельности, творческий характер образовательного процесса являются важными условиями становления индивидуальности воспитанников.

Ключевые слова: дополнительное образование, профилактика, здоровый образ жизни, зависимость, игровая форма.

Процесс индивидуального самоопределения и развития личности непрерывно связан с физическим и социальным здоровьем человека. Нельзя недооценивать значение дополнительного образования для обеспечения эмоционального благополучия ребенка, укрепления его психического и физического здоровья, профилактики асоциального поведения и различного рода зависимостей. Дополнительное образование обладает значительным потенциалом в плане педагогической профилактики зависимого поведения.

Для воспитания у детей здоровых устоев необходимо создать комплекс педагогических условий, включающих:

- использование здоровьесформирующих образовательных технологий, которые позволяют организовать процесс воспитания и обучения таким образом, чтобы ребенок мог усваивать культуру человечества без излишнего для него физического и психического напряжения;
- обогащение предметно-пространственной среды, наполнение которой предоставляет ребенку возможности для саморазвития и самореализации.

Таким образом, создание необходимых условий позволит решить проблемы по организации образовательного развивающего процесса, основанного на системе личностных ценностей, главной из которой является культура здоровья, обеспечивающая включение самого ребенка в построение здоровьесберегающего пространства, способствующего привлечению всех личностных положительных ресурсов ребенка в здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Как показывает практика, игровая форма проведения профилактических мероприятий наиболее результативный метод. Поэтому возникла идея проведения социально-профилактического кейс-чемпионата «Есть контакт», направленного на формирование у детей и подростков приоритета здорового образа жизни; реализацию потребности детей и подростков в самовыражении, общении, коллективном творчестве; развитие творческих способностей и инициативы детей и подростков; формирование навыков работы в коллективе или команде.

Кейс-чемпионат состоит из 6 этапов, каждый из которых направлен на формирование здоровых устоев:

1 этап – кроссворд «Я выбираю жизнь» по профилактике различного рода зависимостей. Задание на время и правильность ответов.

2 этап – творческое задание в виде коллажа «Давайте познакомимся», в котором участники единой командой должны представить свой клуб по месту жительства.

3 этап – разбор сказки с правовой точки зрения «Тебе о праве – право о тебе». Команды выбирают сказку, читают по ролям, находят ситуации, в которых нарушаются права действующих лиц, аргументируют статьями Конституции РФ и других правовых нормативных актов.

4 этап – викторина «Угадай мелодию». Команды прослушивают «минусовки» песен, текст которых связан с темой кейс-чемпионата, и отгадывают название песни.

5 этап – создание плаката «ЗОЖ в картинках».

6 этап – конкурс композиций из овощей и фруктов «В гостях у витаминов».

Формат проведения кейс-чемпионата продиктован сложившейся эпидемиологической ситуацией в стране и является дистанционным.

Площадкой проведения выбрана социальная сеть «ВКонтакте», наиболее используемая детьми, подростками и молодежью.

Профилактику здорового образа жизни, отказ от разрушительных для здоровья привычек необходимо проводить на каждом этапе взросления ребенка и использовать те результативные технологии, которые выявляются опытным путем работы педагога.

Библиографический список

1. Бабенкова, Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Текст: непосредственный. М: Изд. Генезис, 2013. 192 с.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. Текст: непосредственный. М.: Изд. Институт социологии РАН, 2002. 240 с.
3. Бабенкова, Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Текст: непосредственный. Новые стандарты. М: Изд. Генезис, 2013. 192 с.

Корнеева В.С., Котельников С.А.

*НЧОУ ВО «Технический университет УГМК»,
г. Верхняя Пышма, Свердловская область, Россия*

mr.rgppu@mail.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация. Спорт помогает открывать красоту в человеке, испытывая и закаляя одновременно его мужество, самообладание, волю и характер. Он дарит здоровье и силу. Он учит нас не бояться трудностей, помогает познать самого себя, почувствовать локоть товарища. В то же время не стоит забывать о том, что для каждого из нас спорт — это высокое эмоциональное переживание. Многим из нас известны роль и значение физических упражнений в формировании межличностных отношений, т.к. спорт способствует формированию такого качества как коллективизм. Давайте же рассмотрим эту проблему подробнее.