

Занятия физической культурой влияют практически на все стороны жизнедеятельности человека, развивает его духовно и нравственно, усиливает мотивацию, учит адекватно реагировать на стрессовые ситуации, так часто возникающие в жизни современного человека. Таким образом, самый доступный путь к долголетию и здоровью — это занятия физической культурой.

Библиографический список

1. Буянов, В. Н., Переверзева И. В. Физическая культура и спорт./ Ульянов. Госуд. Тех. Университет. Ульяновск. 2011. С. 78-93. Текст: непосредственный.
2. Даширонбоев, В.Д. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Даширонбоева. Текст: непосредственный. Улан-Удэ: из-во ВСГТУ, 2007. 229 с.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. Текст: непосредственный. М.: Просвещение.1983. 223.
4. Трещева, Т.В. Курс лекций по физической культуре: Учебное пособие/ О.Л. Трещева, под ред. О.Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. Омск, 2010. 88 с. Текст: непосредственный.

Уварова М.А.

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

г. Екатеринбург, Россия

MariaYvarova@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «МАЯК ЗОЖ 2.0»

Аннотация: Привлечение подростков и молодежи к здоровому образу жизни, укрепление у них установок на здоровьесбережение и повышение уровня знаний о вреде различных видов зависимостей и последствий для организма человека посредством вовлечения их в проектную и социально-значимую деятельность на примере опыта волонтерского отряда «Юго-западный фронт», реализующего проект профилактической направленности «Маяк ЗОЖ 2.0».

Ключевые слова: подростки и молодежь, здоровый образ жизни, проектная деятельность, социально-полезная деятельность.

В современном обществе наиболее важным вопросом становится проблема формирования здорового образа жизни населения. Попадая под пагубное влияние социума, друзей, коллег, молодежь и подростки начинают разрушать себя. Несмотря на высокий уровень информированности населения в вопросах профилактики и доступность знаний о вреде различного рода зависимостей, молодое поколение все равно попадает в ловко расставленные сети. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Таким образом, формирование личности с установками на здоровый образ жизни является одной из главных задач развития страны. По статистике с каждым годом, особенно в семьях, чьи члены страдают различными видами зависимостей, возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье и наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детей дошкольного возраста. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений о здоровом образе жизни среди подростков и молодёжи представляется в современном обществе актуальной.

Одним из способов привлечения подростков и молодежи к здоровому образу жизни является вовлечение их в социально-значимую деятельность, которая позволяет раскрыть творческий потенциал каждого участника и укрепить здоровую жизненную позицию в кругу единомышленников.

Одной из эффективных форм организации добровольческой деятельности и развития творческого потенциала у молодежи и подростков в дополнительном образовании является реализация социальных проектов.

Правильная организация и управление социальным проектом позволяет раскрыть потенциал участников, выявить их слабые и сильные стороны и укрепить их, путем проведения различных тренингов, занятий и мероприятий. Для реализации эффективного проекта важно подобрать актуальную для участников проблему и правильно сформулировать достижимые цель и задачи проекта.

Рассмотрим влияние проектной деятельности на здоровый образ жизни его участников на примере волонтерского отряда «Юго-западный фронт», организованного на площадке клуба по месту жительства Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеского центра». Активистами волонтерского отряда был создан и разработан профилактический проект «Маяк ЗОЖ 2.0». Целью проекта является укрепление понятия культуры здорового образа жизни у подростков и молодёжи путем привлечения их к волонтерской деятельности, а также актуализация установок на здоровьесбережение у детей дошкольного возраста и учащихся первых классов, путем взаимодействия их с волонтерами в интерактивно-игровой форме. Отличительной способностью данного проекта является то, что подросткам и молодёжи предоставляется альтернатива зависимостям в виде волонтерской деятельности, демонстрируя позитивный пример ведения здорового образа жизни.

Путь реализации проекта «Маяк ЗОЖ 2.0» проходит через три этапа: подготовительный, основной и заключительный. На подготовительном этапе был написан проект и составлен план реализации, привлечены участники.

Основной этап можно разделить на два подэтапа, первый – обучение участников проекта, изучение теоретических материалов, второй – закрепление теоретического материала на практике, путем обмена опытом в форме проведения занятий для детей младшего возраста и с помощью ведения блога в социальной сети *instagram* для подростков и молодежи.

В рамках обучения участников проводятся профилактические беседы и тренинговые занятия в учебно-игровой форме, подростки и молодежь в ходе занятий изучают влияние различных видов зависимостей на организм и жизнь человека, разбирают основные причины, по которым люди подчиняются зависимостям. Таким образом у участников повышается уровень знаний в области профилактики зависимостей, подготовки и написания сценариев, формируются и развиваются навыки самоанализа, рефлексии.

На этапе проведения занятий в ДОУ и ОУ у ребят оттачиваются навыки командной работы, грамотной и эмоционально выразительной речи, формируется умение владеть аудиторий.

Актуальной формой в настоящее время, является ведение ЗОЖ-блога. В дистанционной форме подростки и молодежь учатся искать и обрабатывать

актуальную информацию, ищут доступные, современные и интересные способы передачи информации для привлечения внимания к здоровому образу жизни.

Отследить пользу проекта позволяет анкетирование, проводимое на подготовительном и заключительном этапах. Анкетирование направлено на выявление отношения участников к различным видам зависимостей и их интересов до и после реализации проекта. Заключительные анкетирования показывают, что уровень знаний участников проекта о вреде различных видов зависимостей вырастает с 65% до 96%, а 90% хотели бы продолжать свою волонтерскую деятельность и продолжить участие в проекте.

Важно отметить, что данный проект несет в себе долгосрочный эффект, который заключается в том, что у детей дошкольного и младшего школьного возраста формируется понимание основ здорового образа жизни и его составляющих, а у участников-волонтеров появляются альтернативы пагубным привычкам. Правильный процесс развития знаний о здоровом образе жизни и профилактики зависимостей позволит сформировать в будущем здоровую, успешную личность.

Таким образом, подростки и молодежь, будучи вовлеченными в интересную для них проектную и социально-значимую деятельность, усваивают информацию, а вставая на место учителя и становясь наставниками, понимают важность проведения профилактических мероприятий.

Библиографический список

1. Антонов, Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. М. : Гардарики, 2008. 164 с. Текст: непосредственный.
2. Елкина, Н.В., Куров В.Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. /Сост. Н.В.Елкина, В.Н.Куров и др. Текст: непосредственный. Ярославль: Академия развития, 2007. 387 с.
3. Дениз Локсин: Стратегия здорового образа жизни. Простые решения для вашего здоровья. / изд.Феникс, 2014. 112 с. Текст: непосредственный.

Фазлыев Р.Д., Бараковских К.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет