Утверждаю.

Приказ № 98 от 28.08.2022 года

Директор школы: Ж.А.Котова

**Программа**

**воспитательной работы по физкультурно-спортивному направлению**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Отрадовская средняя общеобразовательная школы Азовского района**

**на 2023-2026 учебные годы.**

**Пояснительная записка**

*Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.*

*От жизнедеятельности, бодрости детей зависит*

*их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы…»*

*В.А.Сухомлинский*

Согласно ФГОС спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, основная цель которой создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью средствами физической культуры, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся — это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Особенности психофизического развития умственно отсталого школьника приводят к изменению физического и эмоционального пространства его существования, искажению естественной ритмики развития, к нарушению координационных способностей, низкому уровню физического развития и физической подготовленности, что ведет к возникновению вторичных отклонений психоэмоциального развития и, как следствие, к социальной дезадаптации.

В содержании программы предусмотрено: расширение представлений обучающихся с умственной отсталостью о здоровом образе жизни, проведение просветительской работы с обучающимися по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек, заболеваний, травматизма. Работа включает в себя организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей.

У умственно отсталых детей старшего школьного возраста формируется потребность в физическом совершенствовании, регулярных спортивных занятиях, укрепляется здоровье, формируется умение владеть своим телом, расширяется диапазон двигательных навыков, необходимых как в быту, так и при осуществлении трудовой деятельности.

Программу характеризует выраженная практическая и профилактическая направленность, так как изучение основ безопасной жизнедеятельности, здорового образа жизни способствует овладению обучающимися основными навыками здорового образа жизни, элементарными приемами, действиями в опасных ситуациях и при несчастных случаях, в том числе простыми способами оказания или поиска помощи, а также формированию стереотипов безопасного поведения в типичных ситуациях.

Программа рассчитана на 35 часов занятий с учащимися от 14 до 16 лет. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю, сроки реализации 2015 учебный год – 2020 учебный год.

Программа строится с опорой на следующие виды коллективной деятельности:

- обучение;

- спорт;

- труд;

- досуг;

- игра;

- творчество;

- общение и т. д.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление **цели:**

**-** формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

***Формирование:***

1. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
2. представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
3. навыков конструктивного общения;
4. понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. умения следить за своим физическим состоянием.

***Обучение:***

1. осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. доступным приёмам закаливания организма, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
3. овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
4. элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

***Воспитание:***

* 1. антиалкогольной, антинаркотической устойчивости;
  2. потребности в физических упражнениях;
  3. нравственно-половое воспитание, расширение объёма знаний по основам здорового образа жизни;
  4. расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Задачи по организации спортивно–оздоровительной работы в старших классах:

 формирование системы привычек по физической тренировке тела;

 развитие системы профилактических умений по охране здоровья;

 воспитание привычки к здоровому образу жизни.

При организации спортивно–оздоровительной работы с учащимися руководствуемся следующими **принципами**: *системность, непрерывность, динамичность, учет возрастных и психофизических возможностей воспитанников, индивидуальный и дифференцированный подход.*

Учитывая возрастные особенности данного контингента детей, в предлагаемой нами программе работа была спланирована таким образом, чтобы можно было решить следующие задачи.

**Формы организации внеурочной деятельности**:

* спортивно-оздоровительные мероприятия;
* досугово развлекательные мероприятия;
* ролевые, подвижные игры;
* упражнения в расслаблении мышц, релаксационные упражнения;
* применение здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика, игровые моменты, физкультминутки и паузы (на соответствующих занятиях);
* общественно полезная практика;
* спортивные игры, соревнования;
* дни здоровья;
* занятия в кружках прогулки;
* тематические беседы, праздники;
* недели здорового образа жизни;
* экологические акции;
* походы по родному краю;
* занятия по профилактике вредных привычек, дорожно-транспортного травматизма;
* конкурсы рисунков;
* тесты и анкетирование;
* просветительская работа с родителями

**Планируемые результаты реализации программы**

**Важнейшие личностные результаты:**

- ценностное отношение к природе, бережное отношение к живым организмам, способность сочувствовать природе и её обитателям;

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;

- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

- эмоционально ценностное отношение к окружающей среде, необходимости ее охраны;

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении  и поступках;

- стремление заботиться о своем здоровье;

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегаюшего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);

-  готовность противостоять вовлечению в табакокурение,  употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

**Ожидаемые результаты:**

• Формирование отношения воспитанников к своему здоровью как к основному фактору успеха на всех этапах жизни;

• Повышение уровня физического, психического и социального здоровья воспитанников;

• Снижение уровня тревожности воспитанников;

• Повышение защитных сил организма к стрессам;

• Владение навыками управления эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

• Создание положительных эмоций (настроения) для воспитанников;

• Наличие мотивации детей к постоянным занятиям физкультурой и спортом;

• Снижение числа детей подверженных воздействию вредных привычек;

• Выработка необходимых умений и навыков безопасного поведения в повседневной жизни;

• Знания о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

• Появление у воспитанников умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения (соблюдение режима труда и отдыха, профилактика переутомления);

• Пропаганда среди воспитанников здорового образа жизни, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом;

• Удовлетворение потребностей организма в движении и занятиям на свежем воздухе.

Обучающиеся старших классов должны знать:

 что здоровье – бесценный дар, который постоянно надо беречь и приумножать;

 значение спорта, физкультуры для организма.

Обучающиеся старших классов должны уметь:

 составить для себя комплекс утренней гимнастики, физической нагрузки в течение дня;

 владеть элементами какого – либо вида спорта.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

*Диагностическая деятельность:*

- Исследовательский и сравнительный анализ санитарно-гигиенических навыков ([Приложение 1](#Карлина));

- Диагностика уровней воспитанности на начало-конец учебного года ([Приложение 2](#уровни));

- Анкетирование«Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья»([Приложение 3](#анкета));

- Методика В.Д. Пурина «Что мне мешает вести здоровый образ жизни?» ([Приложение 4](#что))

- Опросники«Незаконченные предложения» - Представление о здоровом образе жизни у подростков,«Ценностные ориентации подростков», «Составляющие здорового образа жизни»([Приложение 5](#опросник))

- Тест «Твое отношение к здоровью» ([Приложение 6](#тест))

- Упражнение «Твоя точка зрения» ([Приложение 7](#точка)).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (Старший возраст)** | | | | | |
| **Период реализации** | **Тема**  **воспитательских часов развития** | **Формы** | **Задачи** | **Результаты** | **Мониторинг** |
| Октябрь | «Режим дня. Мои привычки и желания» | Беседа | • способствовать формированию у учащихся активной позиции в получении знаний, систематизировать знания о режимных моментах школьника.   * развитие кругозора, словарного запаса учащихся, интереса к окружающему миру. * воспитание аккуратности, организованности, трудолюбия. | Соблюдение режима дня | Адаптированные методики Карлиной Р.П. «Санитарно-гигиенические навыки» |
| «Твоё здоровье» | Беседа | * Расширение знаний детей о здоровье, как основной ценности человеческой жизни и человеческого общества; * развитие активного словаря * оспитание положительного эмоционального отношения к ценности собственной жизни и жизни других людей. | Понимание личной ответственности за своё здоровье |
| «Весёлые старты на свежем воздухе» | Эстафета, соревнования | * формирование двигательной активности воспитанниц; * развитие координаций движений и ориентировки в пространстве посредствам специальных физических упражнений, эстафет и игр; * воспитание чувства коллективизма и товарищества; морально–волевых качеств | Участие в спортивных соревнованиях.  Выполнение двигательных действий |
| «Путь к здоровому сердцу» | Беседа-презентация | • расширение представлений учащихся о культуре ЗОЖ, о факторах риска сердечных заболеваний   * расширение представлений об окружающем мире * воспитание бережного отношения к своему здоровью, сердцу. | Знание о функционировании органов и систем организма |
| Ноябрь | «Королевство внутреннего мира» | Беседа-тренинг | •активизировать ощущение наличия и своеобразия собственного внутреннего мира, формирование положительного отношения к нему;   * коррекция мышления, воображения на основе упражнений. Развитие творческих способностей. * воспитание положительной мотивации на познание самого себя. | Понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. |
| «Всемирный день отказа от курения. Я не курю, и это мне нравится». | Беседа-рассуждение | * информирование учащихся о причинах начала употребления табака и способах защиты от табакокурения; разобраться, что такое давление сверстников и как ему противостоять. * развитие связной устной речи; коррекция мышления на основе упражнений. * формирование у учащихся навыков гражданской инициативы и социальной активности. | Знания о своих возможностях и ограничениях.  Практика здорового образа жизни. |
| «Мои привычки и здоровье» | Беседа | •закрепление у обучающихся знаний о факторах, положительно и отрицательно влияющих на состояние здоровья.   * развитие у обучающихся умения обмениваться со сверстниками знаниями в процессе выполнения заданий. Коррекция внимания, памяти, речи, логического мышления. * воспитание негативного отношения к вредным привычкам | Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту. |
|  | «Грация и походка. Как избавиться от сутулости» | Беседа-практикум | * сформировать у учащихся твердое убеждение о необходимости сохранения здоровья, выявить причины и разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить с методами самоконтроля и коррекции осанки. * развитие умения применять полученные знания для снятия функционального напряжения и утомления в процессе обучения в школе и дома. * продолжить формирование интереса к своему здоровью через объяснение и закрепление материала. | Стремление заботиться о своем здоровье через выполнение упражнений на осанку |
| Декабрь | «Иммунитет от всяких бед» | Беседа | • углубить знания учащихся о том, что такое иммунитет, виды иммунитета, инфекционные заболевания, способы сохранения здоровья.   * развитие устной связной речи через построение грамматически верной фразы и предложения * воспитание осознанного отношения к своему здоровью | Овладение представлений о собственном телеи его возможностях. |
| «Закаливание и профилактика простудных заболеваний» | Познавательная беседа | * формирование представлений о видах закаливающих процедур, освоение знаний о профилактике простудных заболеваний. * расширение представлений об окружающем мире, развитие речи. * воспитание ответственного отношения к личному здоровью | Уменияпользоваться доступными средствами закаливания |
| «Правильное питание» | Беседа-презентация | • познакомить учащихся с правилами рационального питания.   * развитие представлений об окружающем, развитие устной связной речи * воспитание осознанного отношения к своему здоровью | Знания а правильном, рациональном питании, режиме питания |
| «Модно быть здоровым» | спортивно – валеологическая игра | • содействие активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию детей, ориентировать их на здоровый образ жизни.   * развитие наглядно-образного мышления через упражнения. * формирование у детей морально волевых качеств; | Умение поддерживать здоровый образ жизни |
| Январь | «Мой цветок потенциалов» | Беседа с элементами релаксации | • дать детям чёткое представление о скрытых в них возможностях развития чувств, ума, физического и психического здоровья.   * развитие воображения, развитие эмоционально-волевой сферы, речи. * воспитание бережного отношения к себе, к своему телу, здоровью; положительного отношения к людям. | Знание о своих потенциальных возможностяхфизического и психического здоровья |
| «Настроение человека. Положительные и отрицательные эмоции» | Беседа с элементами игры | • расширение представлений о том, что влияет на настроение человека; учить контролировать и оценивать своё настроение.   * развитие коммуникативных навыков учащихся, диалогической речи, развитие умения анализировать, делать выводы. * воспитание нравственных качеств у воспитанниц, умения сочувствовать другим. | Умение оценивать и контролировать своё настроение |
| «Весёлые старты» | Спортивное развлечение | * формирование двигательной активности воспитанниц.совершенствование движений, развитие нравственно-волевой сферы; * воспитание у учащихся стремления поддерживать ЗОЖ через физические упражнения, подвижные игры; помочь учащимся осознать ценность совместной деятельности. | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| Февраль | «Красота природы – красота души» | Валеологическая беседа | •дать представление о том, что человек – часть природы, и он имеет внутреннюю и внешнюю гармонию.   * расширение представлений об окружающем мире; развитие речи, воображения. * воспитание экологического взгляда на мир | Умение следить за своим психофизическим состоянием |
| «Почему подростки курят?» | Беседа-размышление | • информирование учащихся о причинах начала употребления табака и способах защиты от табакокурения; разобраться, что такое давление сверстников и как ему противостоять.   * развитие эмоционально-волевой сферы; * воспитание у учащихся навыков гражданской инициативы и социальной активности. | Знания о негативных факторах риска здоровью человека |
| «Алкоголь топит больше людей, чем вода» | Беседа. Опыт. | * Обобщение знаний учащихся о последствиях употребления алкоголя; развитие ценностей ОБЖ и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья. * развитие мышления, умения анализировать, сравнивать, делать выводы. * воспитание ответственной личности, способной самостоятельно справляться с собственными затруднениями. | Знания о негативных факторах риска здоровью человека |
| «Чувства полезные и вредные» | Беседа с использованием игрового упражнения, ралаксации | • познакомить детей с составляющими психического здоровья и научиться приемам саморегуляции своего психического состояния. Создание условий для осознания детьми саморегуляции своих эмоциональных состояний.   * развитие эмоционально-личностной сферы; * воспитание чуткого и бережного внимания к своему здоровью. | Понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью |
| Март | «Азбука здоровья – Витамины» | Беседа с элементами игры | • углубить и обобщить знания о значении витаминов; содержания их в продуктах питания;   * коррекция мышления на основе упражнения * формирование познавательной активности, понимать важность сохранения своего здоровья. | Знания о значениивитаминов для жизни человека |
| «Спорт - ты наш самый лучший друг» | Спортивное развлечение | • пропаганда спорта и здорового образа жизни; развитие у школьников олимпийской культуры.   * развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты. Совершенствование игровых способностей учащихся. * воспитание интереса к участию в спортивно-игровых мероприятиях, развитие эстетических и физических качеств личности, дружбы, взаимопомощи. | Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| «Наркотики- путь в бездну» | Информационная беседа | •сформировать у учащихся сопротивление негативному влиянию социального окружения.   * развитие мышления, умения анализировать, сравнивать, делать выводы. * воспитание у учащихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье будущего поколения. | Знания о негативных факторах риска здоровью человека |
| «Нет вредным привычкам» | Рисование стенгазеты | • обобщение знаний учащихся о последствиях вредных привычек, развитие ценностей ОБЖ и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья.   * развитие творческого воображения * воспитание у учащихся чувства ответственности за свою жизнь и здоровье. | Практика здорового образа жизни. Творческий подход к заданию. |
| Апрель | «Разговор о сокровенном. Между нами, девочками» | Информационно-познавательная беседа | • ознакомить девочек с последствиями ранних половых связей; формировать отрицательное отношение к половой распущенности, доступности,   * расширение представлений об окружающем мире. * формирование у девочек позитивного отношения к целомудрию, воздержанию, нравственной чистоте. | Знания о половых взаимоотношениях, моральных ориентирах. |
| Стресс и способы его снятия | Беседа с элементами релаксации | • Закрепить представления о состоянии стресса и способах совладения с ним.   * Коррекция мышления на основе аналитико-синтетической деятельности. * закрепить навык конструктивного поведения в ситуации переживания стресса | Понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью |
| «Когда девочка взрослеет» | Просмотр видеофильма | • формирование представлений о половом созревании девочки   * расширение представлений об окружающем мире. * формирование у девочек ответственного отношения к своему репродуктивному здоровью | Знание о половом созревании девочки. Моральные ценности. |
| «Профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа» | Деловая игра | • формирование у воспитанниц убеждений в том, что соблюдение ЗОЖ, избегание форм поведения, опасных для жизни и здоровья.   * развитие мыслительной деятельности * формирование активной жизненной позиции, направленной на избегание поведенческих рисков, связанных с ВИЧ-инфицированием. | Знания о половых взаимоотношениях, о негативных факторах риска здоровью человека. |
| Май | «И помнит мир спасённый…» | Эстафетное соревнование на свежем воздухе, приуроченное ко дню Победы | • Закрепить и совершенствовать двигательные умения и навыки учащихся   * развитие эмоционально-волевой сферы (развитие быстроты движения, ловкости, внимания) * воспитание умения работать в команде | Ценностное отношение к традициям. Физическое совершенствование |
| «Я и моё здоровье» и «Расти здоровым» | Анкетирование | • помочь учащимся оценить свой образ жизни, осознать ценность здоровья.   * совершенствовать правильность формулировок, умения давать краткий ответ. * воспитание осознанного отношения к своему здоровью | Умение оценивать своё отношение к ЗОЖ |
| «Я выбираю здоровый образ жизни» | Конкурс рисунков | • формирование практических навыков работы с красками, гуашью, познакомить со способами смешивания красок.   * развитие творческого мышления * воспитание интереса к работе. | Опыт самовыражения своего отношения к ЗОЖ через рисование |

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методические пособия:***

* + 1. Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
    2. Литература:

1. «Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б.Казина, «Академия развития», 2005 г.
2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития.- М., 2004. - 134 с.
3. Коновалова Н.Г. Оздоровительная физическая активность в воспитательно-образовательном процессе; малые формы: учебно-методическое пособие / Новокузнецк: изд-во МОУ ДПО ИПК, 2005. -66 с.
4. Кучма В.Р., Барсукова Н.К., Храмцов П.И. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков // Вестник образования. - 2004, № 18
5. Организация  и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме: Пособие для воспитателей и учителей (Худенко Е.Д., Гаврилычева Г.Ф., Селиванова Е.Ю., Титова В.В.). – М.:АРКТИ, 2005. – 312 с.
6. «Подвижные игры для школьников» Л.Фатеева, «Академия развития», 2006 г.
7. Система воспитательной работы в коррекционном учреждении: планирование, развивающие программы, методическое обеспечение/ авт.-сост. Р.П. Карлина. – Волгоград: Учитель, 2012. - 311с.
8. ЮрковаИ. Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства учебного заведения/ И.И.Юркова//Столичное образование сегодня. – 2008. - № 2. – С. 112-126.

***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***

- компьютер,

- интерактивная доска,

- мультимедийная доска

**Приложение 1**

**Исследование санитарно-гигиенических навыков (Р. П. Ка****рлина)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Исследование санитарно-гигиенических навыков.**  **Старшее звено.**  Критерии для диагностики:  I - Навыки не сформированы  II - Навыки достаточно освоены. Их выполнение требует контроля  III - Навыки сформированыполностью и применяются по необходимости  Корпус  Учебный год | | | | | | | | | |
| Фамилия,  имя  Критерии | Применение доступных приемов закаливания организма | | | Пользование косметическими средствами (крем, дезодорант, лосьон и др.) | | | Умение стирать и гладить свою одежду | | |
| I | II | III | I | II | III | I | II | III |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| % |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**ДОЛЯ ВОСПИТАННОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф, Имя**  **воспитанника** | **Курение** | **Алкоголизм,**  **токсикомания** | **Бродяжничество** | **Лживость** | **Сексуальная расторможенность** | **Эффектное состояние** | **Низкая**  **дисциплина** | **Жестокость** | **Доброта** | **Навык поведения**  **в общественных местах** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| % | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 3**

**АНКЕТА «Осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья»**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д)Полотенце для рук

Е ) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

Вопрос № 1.

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

Вопрос № 2.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

Вопрос № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

Вопрос № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

**Приложение 4**

**Методика «****Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»**

Автор методики – Владимир Давыдович Пурин

*Цель методики:*

Выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения (например, в классе, в средней школе; таким образом, в школе потенциальный контингент испытуемых – это подростки 11-17 лет) относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

*Инструкция для диагноста:*

Учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

5 – всегда;

4 – часто;

3 – иногда;

2 – редко;

1 – никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное – 12.

Опрос проводится в открытом виде, коллективно, не анонимно (или анонимно – в зависимости от цели конкретного исследования).

Утверждения:

«Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни...»

...Состояние моего здоровья.

...Семейные проблемы.

...Погодно-климатические условия.

...Недостаток свободного времени.

...Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).

...Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.

...Дурная компания во дворе, на улице.

...Дурная компания из числа одноклассников.

...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

Респондент подсчитывает общее количество баллов и сдаёт контрольный листок на анализ испытателю-диагносту (школьному учителю или педагогу-психологу).

*Оценка результатов:*

12-28 баллов – низкий уровень (НУ) помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися (незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни;

29-44 баллов – средний уровень (СУ): ученик уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (родителей, учителе

45-60 баллов – высокий уровень (ВУ): состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должны вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

Интерпретация результатов:

О влиянии той или иной причины на ведение конкретным учащимся здорового (адекватного, гармоничного, правильного) образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений.

Чем выше эта оценка, тем большее влияние оказывает данная проблема на личность (а также и на физическое развитие) ученика, тем сложнее она разрешима.

Простым суммированием и вычислением среднего арифметического можно составить своеобразный психологический портрет коллектива (класса, параллели, звена, школы) в виде следующее таблицы:

Сводная таблица результатов диагностирования по методике в \_\_\_\_ классе

№ ФИО ученика Утверждение Сумма баллов Уровень помех

1. 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО ученика | Утверждение | Сумма баллов | Уровень помех |
|  |  |  |  |  |
| В сумме по классу |  | |  |  |
| На одного ученика приходится |  | |  |  |

**Приложение 5**

**Опро****сник «Незаконченные предложения»**

**(Представление о здоровом образе жизни у подростков****)**

*Наиболее частые варианты ответа*

1. Я считаю, что здоровый образ жизни – это…

-отсутствие вредных привычек

-занятия физической культурой

-хорошее отношение с окружающими

-самосовершенствование

-правильное питание

-затрудняюсь ответить

2. Главный признак здорового образа жизни – это…

-нормальное самочувствие

-отсутствие вредных привычек

-занятия физической культурой

-самоконтроль

-внутреннее состояние человека

-затрудняюсь ответить

3. Здоровье для меня является…

-целью

-средством

4. Здоровый образ жизни необходимо вести каждому человеку

-да

-затрудняюсь ответить

-нет

5. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на…

-до 50%

-50-80%

-80-100%

6. Я хотел бы вести…

-здоровый образ жизни

-такой же образ жизни, как в данный момент

**Опросник «Ценностные ориентации подростков»**

*Утверждение*

Материальная обеспеченность

Здоровье

Семья

Дружба

Красота

Счастье других

Любовь

Признание

Развитие

Уверенность в себе

Творчество

Беспечная жизнь

Образование

Интересная работа

Развлечения

**Опросник «Составляющие здорового образа жизни»**

*Утверждение*

Занятия физической культурой

Отказ от употребления наркотиков

Осмысленная жизнь

Позитивное отношение к себе

Гармоничные отношения в семье

Отказ от употребления алкоголя

Полноценное и правильное питание

Полноценная духовная жизнь

Отказ от курения

Отказ от беспорядочной половой жизни

Доброжелательное отношение к другим людям

Саморазвитие, самосовершенствование

**Приложение 6**

**Тес****т «Твое отношение к здоровью»**

1. В течение дня у меня всегда есть хотя бы полчаса только для себя.

Да – 1 балл Нет – 3 балла

2. Избыточный вес меня стесняет

Да – 3 балл Нет (у меня его нет) - 1 балл

3. Я не выкуриваю больше полпачки сигарет в неделю.

Да (не курю совсем) – 1 балл Нет – 3 балла

4. По крайней мере 2 раза в неделю я интенсивно занимаюсь физкультурой.

Да – 1 балл Нет – 3 балла

5. Четыре раза в неделю (или чаще) сплю около 8 часов.

Да – 1 балл Нет – 3 балла

6. Регулярно принимаю снотворное, транквилизаторы, лекарства против запоров и др.

Да – 3 балла Нет – 1 балл

7. Обязательно 1 раз в день съедаю горячее блюдо.

Да - 1 балл Нет – 3 балла

8. В течение дня я выпивают менее, чем 3 чашки кофе или крепкого чая.

Да – 1 балл Нет – 3 балла

9. Я выпиваю меньше, чем 5 рюмок алкогольного напитка в течение месяца.

Да – 1 балл Нет – 3 балла

10. Ежедневно я должна съедать что-нибудь сладкое.

Да – 3 балла Нет – 1 балл

*Если у вас при подсчете баллов оказалось*

10-13 баллов – у вас все в полном порядке!

16-22 балла – более внимательно относитесь к себе!

Кое-что в вашем образе жизни нужно изменить и вы сами знаете, что!

25-30 баллов – ваш образ жизни никуда не годится! Его нужно срочно менять. Срочно пересмотрите свои привычки и пристрастия!

**Приложение 7**

**Упражнение «Твоя то****чка зрения»**

*Цель*: оценить важность здорового образа жизни лично для себя

Ведущий рисует на полу класса отрезок, крайние точки которого «абсолютно согласные» и «абсолютно несогласные». Задача учеников – выбрать свое место на отрезке в соответствии со своей точкой зрения.

*Варианты утверждений:*

- употребление наркотиков опасно для здоровья;

- затраченные на наркотики деньги можно потратить с гораздо большей пользой;

- при помощи наркотиков проблемы легко забываются;

- употребляющие наркотики подростки кажутся взрослыми;

- употребление наркотиков можно прекратить в любое время;

- безопасных наркотиков не бывает;

- домашние праздники хороши и без дополнительных стимуляторов;

- все мои товарищи уже пробовали курить, пить, употребляли наркотики;

- мои родители должны знать, с кем я провожу время;

- у людей моего возраста должно быть время прихода домой;

- несмотря на давление друзей, психоактивным веществам надо говорить решительное НЕТ!

Учащиеся рассказывают о своем выборе и о том, почему они выбрали это положение. Каждое утверждение обсуждается.