

Государственное казенное учреждение
«Республиканский ресурсный центр Министерства труда,
занятости и социальной защиты Республики Татарстан»

**Программа формирования навыков ведения
здорового образа жизни**

«Секреты здоровой семьи»

Методические рекомендации



**Казань
2019**

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Актуальность.....	5
Основные причины употребления ПАВ детьми.....	7
Тематический план.....	10
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	79
Заключение	80
Список используемой литературы	81

Паспорт программы

Наименование программы	Программа по профилактике наркомании, формированию навыков ведения здорового образа жизни «Секреты здоровой семьи»
Цель программы	Способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению наркотических препаратов, формированию мотивации детей и родителей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">* Развивать у детей и родителей знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;* Сформировать навыки настороженности в ситуации предложения наркотических препаратов;* Сформировать коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;* Развивать потребность к здоровому образу жизни
Сроки реализации программы	12 месяцев
Целевая группа	Получатели социальных услуг, нуждающиеся в социальном обслуживании, воспитывающие детей в возрасте 7-11 лет.

Ожидаемые результаты от реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня информированности детей и родителей о важности сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья близких; 2. Формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению психоактивных веществ; 3. Формирование ответственного отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни; 4. Формирование коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации
Кадровый состав	Сотрудники ГАУСО КЦСОН Комплексного центра социального обслуживания населения РТ (специалист по социальной работе, психолог, социальный педагог)

Программа формирования навыков ведения здорового образа жизни «Секреты здоровой семьи»

Актуальность

Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей, что связано с экономическим и социальным неблагополучием многих семей, ослаблением иммунитета, генетическими нарушениями, плохой экологической обстановкой, алкоголизмом, табакокурением родителей.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить детей возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Отсутствие необходимых знаний и умений относительно ведения здорового образа жизни приводит к опрометчивым поступкам, таким как употребление опасных продуктов и напитков, в дальнейшем употребление ПАВ.

Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучению, поэтому основную работу по профилактике вовлечения их в нарко среду необходимо проводить именно с детьми школьного возраста. Именно начиная с

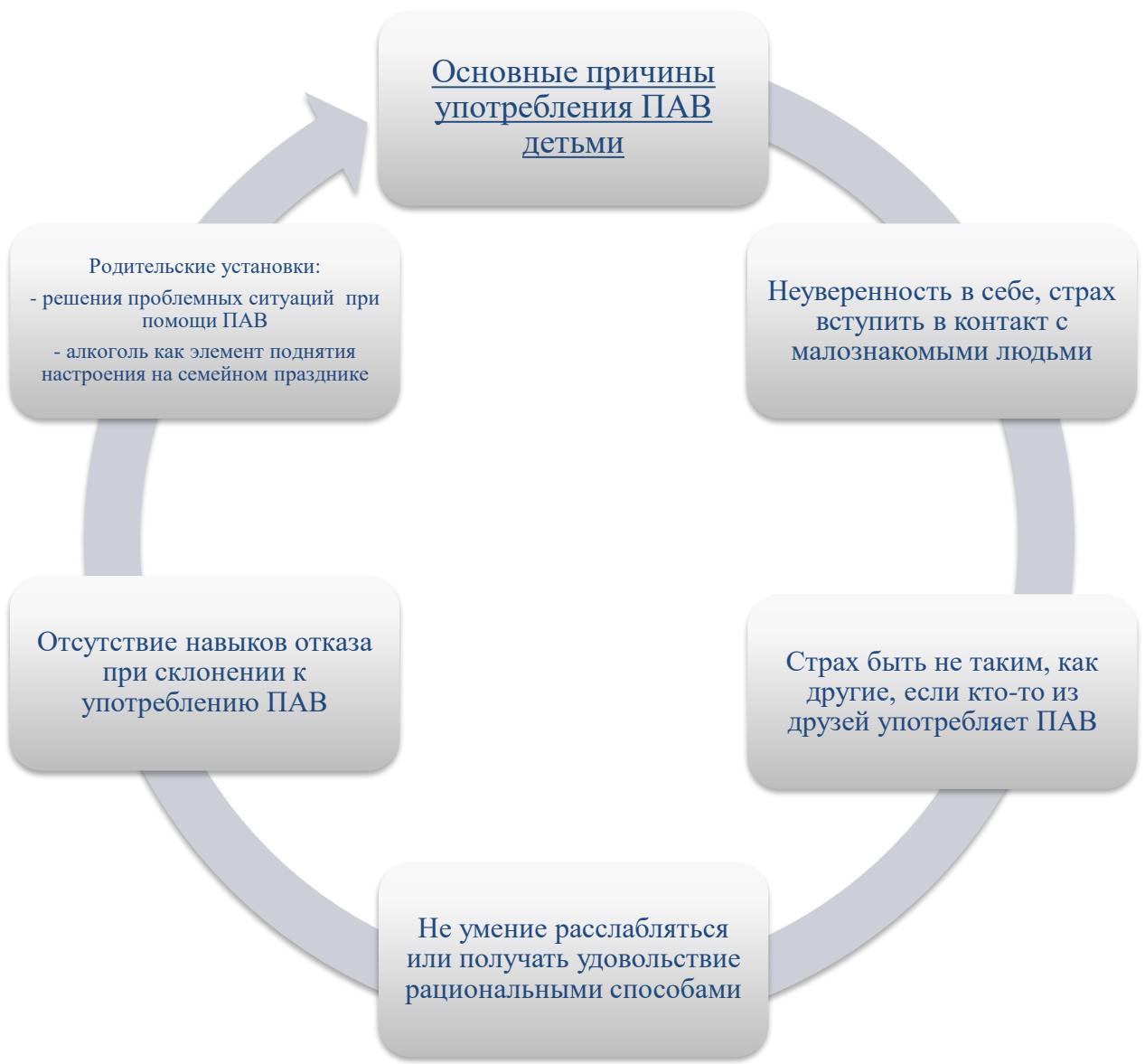
младшего возраста у ребенка, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей и родителей необходима совместная работа педагогов, психологов и родителей.

Программа «Секреты здоровой семьи» ориентирована на профилактику наркомании среди населения РТ путем формирования у семьи позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья всех членов семьи.

Роль программы в достижении семьями планируемых результатов строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с семьей, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих семей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и не допустить его вовлечения в нарко среду, научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Задача родителей - поддерживать мотивацию ребенка к ведению здорового образа жизни, путем собственного примера по ведению ЗОЖ.



Реализация данной программы направлена на снижение указанных проблем и связанных с ними рисков потребления ПАВ.

Цель:

Способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению наркотических препаратов, формированию мотивации детей и родителей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Задачи:

- * Развивать у детей и родителей знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- * Сформировать навыки настороженности в ситуации предложения наркотических препаратов;
- * Сформировать коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;
- * Развивать потребности к здоровому образу жизни

Срок реализации программы 12 месяцев

Целевая группа – получатели социальных услуг, нуждающиеся в социальном обслуживании (семьи воспитывающие детей в возрасте от 7 до 11 лет).

Категории получателей социальных услуг:

- Несовершеннолетние испытывающие трудности в социальной адаптации в возрасте от 7 до 11 лет.

Рекомендуемое количество участников в группе 10 – 14 человек.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня информированности детей и родителей о важности сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья близких;
2. Формирование устойчивых моделей поведения, препятствующих употреблению психоактивных веществ;
3. Формирование ответственного отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

4. Формирование коммуникативных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Для получения положительных результатов в ходе реализации программы «Секреты здоровой семьи» сотрудниками Комплексных центров социального обслуживания населения РТ в рамках 442 ФЗ предполагается оказание следующих видов услуг:

- * социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде;
- * социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг, оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья;
- * услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг.

Тематический план

Организационный этап			
№ п/п	Основной этап		
№ п/п	Название занятия	Цель занятия	Ответственный (ые) за проведение занятия
1	<p>Подготовить помещения для первичной диагностики участников программы. Для создания психологической безопасности членов семьи рекомендуется проводить диагностику семьи вместе (мама и ребенок, папа, если есть) без присутствия других участников программы. Чтобы исключить эффект исказжения реальной ситуации в семье.</p> <p>Психологическая диагностика получателей социальных услуг:</p> <p>Диагностическая беседа с детьми «Твое отношение к ЗОЖ», проективная методика «Человек под дождем», Экспресс-</p>	<p>Изучить особенности ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, здоровому образу жизни в целом</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания</p>

	<p>диагностика представлений о ценности здоровья.</p> <p>Для родителей анкета «Ваше отношение к ЗОЖ», методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)</p>		
2	<p>Консультация с родителями «Здоровый образ жизни в нашей семье»</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	<p>Анализ отношения членов данной семьи к ведению ЗОЖ</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания</p>
3	<p>Групповое занятие с детьми «Учимся общаться»</p> <p>Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 90 мин.)</i></p>	<p>Формирование коммуникативных навыков</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Специалист по социальной работе</p>
4	<p>Кинотренинг «Здоровым быть - себя любить»</p> <p>Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	<p>Пропаганда ведения ЗОЖ</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Специалист по социальной работе</p>

5	<p>Семейное занятие «Скажи здоровью – Да!»</p> <p>Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители).</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 90 мин.)</i></p>	Формирование навыков ведения ЗОЖ	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Специалист по социальной работе</p>
6	<p>Групповое занятие с элементами тренинга «Ты сам в ответе за себя»</p> <p>Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	Формирование навыков ответственного поведения в ситуации самостоятельного принятия решения	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания</p>
7	<p>Групповое занятие «Что такое хорошо, что такое плохо»</p> <p>Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	Формирование навыков критического мышления	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания</p>
8	<p>Занятие «Как уберечь детей от употребления ПАВ?»</p> <p>Участники занятия – получатели социальных</p>	Формирование активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения и профилактики их вовлечения в нарко среду	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания</p>

	<p>услуг (родители). <i>(Рекомендуемое время до 90 мин.)</i></p>		<p>ния социального обслуживания, Специалист по социальной работе</p>
9	<p>Ролевая игра «Ситуация принуждения, как сказать НЕТ?! Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет. <i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	<p>Обучение навыкам отказа от чего-либо, в ситуации принуждения</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания, Социальный педагог учреждения социального обслуживания</p>
10	<p>Семейное занятие «Как овладеть своими эмоциями» Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители). <i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	<p>Формирование навыков гармонизации внутреннего напряжения рациональными способами</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания</p>
11	<p>Интерактивное семейное занятие «Жить надо достойно» Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители). <i>(Рекомендуемое время до 90 мин.)</i></p>	<p>Формирование навыков ведения ЗОЖ</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания, Социальный педагог учреждения социального обслуживания, Специалист по социальной работе</p>
12	Групповое занятие «Что такое стресс, и как с	Обучение навыкам расслабления и гармонизации	Психолог учреждения социаль-

	<p>ним справится»</p> <p>Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 60 мин.)</i></p>	<p>внутреннего напряжения рациональными способами</p>	<p>ного обслуживания</p>
Заключительный этап			
13	<p>Заключительная психологическая диагностика получателей социальных услуг</p>	<p>Подведение итогов реализации программы</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания</p>
14	<p>Игра-квест «На поиски жемчужины здоровья»</p> <p>Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители).</p> <p><i>(Рекомендуемое время до 90 мин.)</i></p>	<p>Закрепление навыков здоровье сберегающего поведения членов семьи</p>	<p>Психолог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Социальный педагог учреждения социального обслуживания,</p> <p>Специалист по социальной работе</p>

Анкета «Твое отношение к ЗОЖ»

Цель - изучить особенности ценностного отношения к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Педагог (психолог) начинает предложение, а тестируемый его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

- Здоровый человек - это...
- Мое здоровье...
- Иногда я болею, потому что...
- Когда я болею, мне помогают...
- Когда у человека что-то болит, то он...
- Я хочу, чтобы я всегда был здоровым, потому что...
- Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
- Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
- Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
- Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
- Когда мои друзья болеют, то я...
- Когда я иду к врачу, то я думаю...

Результаты этого своеобразного опроса оформляются в таблицу, согласно критериям: осознание ценности здоровья проявляется четко - 3 балла, не проявляется - 1 балл, проявляется избирательно - 2 балла.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья

Инструкция для ведущего

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые испытуемый сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений:

1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, перекусания и др.).

4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

Номер выска- зывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

13 баллов: высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно ориентированный тип);

11-12 баллов: осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.



Интересной и информативной является проективная методика **«Человек под дождем»**. Она ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с клиентом.

Интерпретация рисунка:

Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета). В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан. Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите. Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувство незащищенности. В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации, на окружение и, возможно, зависимость от отца. Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и

уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигуры, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц. Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций. Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя.

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания,

которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты. Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках.

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее, многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Заключительный этап.

Этот этап в интерпретации рисунка «Человек под дождем» связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами тестов и с информацией о человеке.

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов по вопросам здоровья.

Инструкция: Определение степени значимости (важности) для тестируемых различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три **наиболее** важные и три **наименее** важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| Наиболее важные для меня: | Наименее важные для меня: |
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Консультация для родителей

«Здоровый образ жизни в нашей семье»

«Семья — главный показатель здорового образа жизни»

- эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребёнка, для того, чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребёнка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребёнку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет всё его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, здоровая семья — это семья, которая ведёт здоровый образ жизни, в которой присутствует духовная культура, здоровый психологический климат, материальный достаток.

Даже в раннем школьном возрасте ребёнок ещё не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. И здесь решающим фактором является пример родителей.

Многих проблем у взрослых людей можно было избежать, если бы с детства родители закаливали их, приучали к правильной здоровой еде, привили бы любовь к спорту и двигательной активности. При этом, безусловно, на первом месте — личный пример со стороны взрослых членов семьи в плане ведения здорового образа жизни в семье.

Существует правило: *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»*

Здоровый образ жизни служит укреплению всей семьи. Семья — это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные.

Ребёнок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье — это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.

Основной задачей для родителей является: формирование у ребёнка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни — это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий:

- первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи;

- второе условие успешности формирования здорового образа жизни — тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение — великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребёнка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их;

- третье условие — повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром в будущем.

Групповое занятие «Учимся общаться»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Необходимое оборудование: парные карточки с названиями животных, бумага, ручки.

Цель – формирование доверительных взаимоотношений в группе, развитие коммуникативных навыков, формирование умений и навыков работы в команде.

Здравствуйте дорогие мальчики, и девочки рада вам сообщить, что вы являетесь участниками уникальной программы «Секреты здоровой семьи» а это говорит о том, что вы и ваши родители узнаете те самые уникальные и бесценные секреты как же приобрести, и сберечь свое здоровье.

Знакомство, упражнение «Приветствие в парах»

Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы, встретили неожиданно давнего-давнего–друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

Разминка «Меняются местами те, кто...»

Ведущий встает в круг, убирает один из стульев. Он говорит: «Пусть поменяются местами те кто...» и называет признак, объединяющий большинство участников. Во время перемещения участников ведущий старается занять чей-нибудь стул. Упражнение следует закончить до того, как у участников пропадет интерес к нему.

Упражнение «Интервью»

Каждому участнику вручается карточка с написанным на ней названием животного. Карточки должны быть парными. Участники с помощью мимики и жестов изображают свое животное, объединяясь в пары. После того как такие пары будут образованы, они расходятся по комнате, и в течение 10–15 мин два человека, составившие пару, проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Реквизит: парные карточки с названиями животных.

Упражнение «Чепуха»

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- Кто?
- Где?
- С кем?
- Чем занимались?
- Как это происходило?
- Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?

Смысл упражнения: Внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Обсуждение:

Нет необходимости подробно обсуждать эту процедуру. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

Упражнение «Твое лучшее качество»

Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Игра «Тепло рук и сердец»

Дети встают в круг и передают в ладошке соседу свое имя, улыбаясь самой добной улыбкой. Педагог или психолог просит детей подарить ему что-нибудь на прощание! У вас нет ничего с собой, но у вас есть тепло сердец, которое можно почувствовать это тепло ваших ладошек. Рукопожатие по кругу.

Игра «Комплименты»

Дети в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу сказать несколько добрых слов, за что-то поблагодарить (либо за то, что произошло на занятии сегодня: (аккуратен, отвечал хорошо, интересно рассказал) либо отметить качества, которые в нем привлекательны (умный, красивые глаза, волосы и пр.). Понимающий комплимент кивает головой и благодарит: "Спасибо, мне очень приятно!" - затем говорит комплимент своему соседу. Упражнение проводится по парам.

Получение обратной связи от участников занятия.

Участники сидят в кругу, ведущий задает вопросы: Что вам понравилось в процессе занятия? Что не понравилось? Что было сложно в выполнении?», Что нового вы узнали на занятии о себе, о других?

Игра «Прощание»

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

Кинотренинг «Здоровым быть – себя любить»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Кинотерапия — современное направление психологического консультирования и психотерапии. Она является тонким и мощным инструментом для самодиагностики и коррекции бессознательной сферы психики. На сеансах кинотерапии участники могут, сочетая эстетическое и интеллектуальное удовольствие, решать личностные задачи, используя в качестве стимульного материала шедевры отечественной и зарубежной киноклассики. В процессе просмотра фильма и анализа собственного эмоционального восприятия его образов человек исследует свои личностные особенности и выявляет бессознательные поведенческие паттерны. Вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции своих действий и осознанным изменениям в жизни.

Цели кинотерапии:

- Эмоциональное отреагирование участниками актуальных на данный момент жизни для них чувств и переживаний;
- Осознание и переосмысление своих целей и потребностей, действий, чувств, важных для построения собственной жизни;
- Развитие способности анализировать ситуации и быть честными перед самими собой в своих чувствах и поступках, чтобы управлять своей жизнью, повышение возможности выборов в жизни;
- Развитие способностей участников группы выражать свои чувства и сопреживать;
- Формирование позитивное мышления;

Здравствуйте ребята, сегодня нам с вами предстоит побывать в роли настоящих критиков, мы будем смотреть специально подобранные фильмы и обсуждать их. Ну что, начнем?

Как проходит кинотерапия?

1. В зависимости от поставленных целей и задач (способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению наркотических препаратов, формированию мотивации детей и родителей к здоровому образу жизни и их ответственного поведения по сохранению и укреплению своего здоровья) нами были выбраны фильмы, которые отражают жизнь человека, побуждающий к развитию и переосмыслению своей жизни.

Зрители волнуют фильмы, которые эмоциональноозвучены внутреннему запросу. Как правило, фильм популярный и всем известный.

2. Просмотр фильма, во время которого внимание участников обращается на:

- Образы и стили поведения героев фильма, которые им неприемлемы
- Позитивность или негативность динамики фильма и музыки
- Эмоциональные и физиологические переживания
- Стереотипы, которые разыгрываются героями и т.д.

3. Спонтанное обсуждение после просмотра. Участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими эпизодами фильма.

4. Обобщение обсуждений ведущим - психологом. Ведущий помогает участникам проанализировать свои жизненные ситуации, осознать свои собственные актуальные потребности и задачи.

5. Излагается реальное содержание фильма. Проективное восприятие показывается обращением внимания зрителя на его утверждения, расходящиеся с реальным содержанием фильма

6. Участники имеют возможность принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению своих задач и потребностей.

Рекомендуем следующие видео-ролики для просмотра детьми по теме «Здоровым быть – себя любить»:

1) Распорядок - Азбука здоровья | Смешарики

<https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>

2) Спортания – мультфильм про спорт. Здоровый образ жизни (1 серия). Обучающие мультфильмы для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ>

3) Мотивационный ролик. Спорт это жизнь Федор Емельяненко

<https://www.youtube.com/watch?v=-Q7cA-oGrnc>

Список рекомендуемых видеороликов в приложении 2

Семейное занятие

«Скажи здоровью – Да!»



Участники занятия – получатели социальных услуг (родители, дети).

Необходимое оборудование: лепестки с текстом (см. упр. «Закончите пословицу»), 3 карточки (красная, зеленая, голубая)

Цель – формирование навыков ведения здорового образа жизни, всех членов семьи.

Вводная часть

Здравствуйте, уважаемые дети и родители!

А для чего люди здороваются? - желают друг другу здоровья. Давайте еще раз поприветствуем, друг друга и пожелаем всем здоровья.

- Здравствуйте, девочки! - здравствуйте.
- Здравствуйте, мальчики! - здравствуйте.
- Здравствуйте, взрослые! - здравствуйте.
- Здравствуйте, все! - здравствуйте.

В разных странах люди по-разному приветствуют друг друга. Как это делают в нашей стране?

- Эскимосы, приветствуя друг друга, потирают свой нос о нос друга.
- Японцы делают поклоны.
- Тибетцы, здороваясь, снимают головной убор правой рукой, а левую руку они закладывают за ухо и при этом еще высовывают язык.

И я очень рада видеть вас - веселых, бодрых, здоровых.

Сегодня мы пригласили вас для того, чтобы поговорить о важной теме – процесс формирования навыков здорового образа жизни. Вы, родители, самые близкие люди вашим детям и именно вы должны стать их незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Смена привычной домашней и «школьной» обстановки, привыкания к новому распорядку, приобретения новых друзей таит в себе много психологических проблем. И во многом от нас с вами зависит, удастся ли оградить ребят от вредных привычек в будущем, привить необходимую во взрослой жизни привычку к здоровому образу жизни.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

Упражнение «Закончите пословицу»

Здоровье за деньги (не купишь)

В здоровом теле, здоровый..... (дух)

Было бы здоровье – остальное (купим)

Здоровье дороже (богатства)

Чистота – залог (здоровья)

А вы знаете, что, в одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя — сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: «Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?» Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для детей своей страны.

- От чего же зависит здоровье человека?

- Что является причиной заболеваний?
- Считаете ли вы себя здоровыми?
- Все ли люди одинаково здоровы?
- Почему? От чего это зависит?

Давайте мы с вами вырастим цветок, который сможет рассказать, что такое здоровье.

На доске цветок без лепестков. У детей и родителей в руках лепестки с правильным и неправильным определением здоровья, участники в группе обсуждают, выбирают верные определения. От каждой группы по одному выходят участники, объясняют какой лепесток выбрали и прикрепляют к серединке цветка. В итоге на доске появляется цветок, на лепестках которого определения здоровья.

- Здоровье – это отказ от вредных привычек
- Здоровье – это положительные эмоции
- Здоровье – это самое большое богатство
- Здоровье это то, что нужно беречь
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь
- Здоровье – это физическая активность
- Здоровье - это правильное питание

Лепестки, которые дети не прикрепили:

- Здоровье - это хмурое настроение
- Здоровье - это то, чего у каждого много и не нужно беречь
- Здоровье - это много конфет, пирожных и других сладостей
- Здоровье - это зимой ходить без шапки
- Здоровье - это целый день смотреть телевизор

Молодцы, вы успешно справились с заданием! Я думаю, что все мы ведем здоровый образ жизни. А *что же нужно делать, чтобы быть здоровым?*

Действительно, состояние здоровья зависит от многоного, в том числе и от здорового образа жизни. К основным компонентам здорового образа жизни

ни относится: выполнение режима дня, здоровое питание, занятия спортом и положительные эмоции.

Положительные эмоции

Что такое положительные эмоции?

Ты обрадовался, разозлился, обиделся или испугался. Скажешь, это просто эмоции? А в организме тем временем происходит настоящая буря!

Хочешь узнать, что именно творится при этом в твоем организме?

В кровь выплескиваются гормоны, учащается сердцебиение, напрягаются мышцы, действуют нервная система и отдельные участки головного мозга. Думаешь, это вредно? Далеко не всегда! Врачи утверждают, что выплеснуть гнев, заплакать, рассмеяться от души очень даже полезно. Здоровее будешь!

Что такое смех?

Зачем человеку смех и как смех влияет на здоровье человека?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

Настроение у вас хорошее? А хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Поэтому, я предлагаю всем вместе позабавиться.

Забава первая «А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытым ладонью. Прижмите к ладони большой палец. Остальные пальцы должны быть развернуты. А теперь прижмите мизинец. Получилось? Не тут-то было!

Забава вторая - «Отдай честь!»

Отдай честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!»

Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Рефлексия

Я хочу прочитать вам притчу «О бабочке»

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей.

Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Вот и мы с вами, захотим – можем втянуться в череду проблем, сложностей, безысходностей, а захотим, сможем раскрасить свою жизнь яркими красками радости и смысла.

- Заботиться о своём здоровье должен каждый человек. Главное – захотеть быть здоровым!

Задумайтесь о своём отношении к своему здоровью. Давайте выразим в цвете, как вы теперь будете относиться к своему здоровью. Выбирайте карточки.

Красный – Я буду стараться вести здоровый образ жизни.

Зелёный – Я не уверен в своём выборе.

Голубой – Я также равнодушен к своему здоровью.

Будьте все здоровы!

Групповое занятие с элементами тренинга

«Ты сам в ответе за себя»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Необходимое оборудование: маленький мяч, стулья по количеству участников, карточки с надписями (см. упр. «2 стула»), плакат «Дерево решений» (стр.41)

Цель – формирование навыков ответственного поведения в ситуации самостоятельного принятия решения.

Здравствуйте ребята, а вы знаете, что зрелость не падает с неба, ее нужно добывать трудом. Она приобретается лишь тогда, когда человек принимает на себя ответственность за все события, происходящие в его жизни, и за все принимаемые решения. Сегодня мы с вами будем учиться отвечать за свои поступки.

Игра «Ассоциации»

Перекидывают мяч друг другу, говорят новые ассоциации к теме.

Вывод: положительные или отрицательные слова приходили на ум?

Игра «2 стула»

На стулья прикреплены надписи. Участнику нужно выйти и сесть на тот стул, который соответствует ему по содержанию надписи

- Он проснулся сам или его разбудили?
- Он сразу встал или еще повалился в постели?
- Делал ли он зарядку?
- Чем он завтракал?
- Что он пил, чай или кофе?
- У него готово домашнее задание?
- У него есть план в голове на неделю?

Задаются вопросы:

Доволен ли сложившейся ситуацией?

На каком стуле хотел бы оказаться? Выгода для себя от этого?

Игра «Чужое утро»

Вызывается один участник - ведущий. Он вызывает следующего, садит его на стул спиной к другим. Затем он обращается к участнику, просит его описать, в какую одежду одет второй участник (имя любого из участников). Потом просит его хорошенько настроиться, и рассказать о своих представлениях, как прошло утро второго участника. Ведущему можно задавать наводящие вопросы.

После того как участник рассказал о своих представлениях, он может открыть глаза. Второй участник, чье утро описывалось, дает небольшой комментарий о совпадениях представлений с реальностью, а затем описывает утро третьего участника. Круг замыкается, когда последний участник описывает утро того, кто был первым.

Сейчас мы с вами рассмотрим ситуации.

Возьмите карточки №1. Обсудите в группе. И расскажете нам.

1. Твой одноклассник забыл дома ручку, ты ему одолжил. После уроков выяснилось, что ручка сломана. Как бы вы поступили?

3. После уроков Петя предложил Вите вместе побить Колю. Как бы вы поступили?

4. Ваши приятели позвали поиграть в чужом дворе. Как бы вы поступили?

5. Ваш товарищ не сделал задачу, так как не знает, как делать. Как бы вы поступили?

6. Мама попросила помыть посуду, но во дворе ребята играют в интересную игру. Очень хочется гулять. Как бы вы поступили?

Обсуждение ответов. Почему ты бы отказал Пете в просьбе? Можно ли применять физическую силу не зная конкретной ситуации конфликта? Какая опасность подстерегает детей в незнакомых местах? Нужно ли помогать друзьям в сложной жизненной ситуации? И тд.

Мы обсудили различные ситуации.

Вывод: Каждый должен думать о том, как повлияет его поступок не только на его самого себя, но на окружающих его людей. Человек должен отвечать даже за слова, которые он произносит. Народная мудрость гласит: «Слово не воробей, вылетело - не поймаешь». Относись к людям так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе.

Чего не хочешь для себя – не делай другим.

Игра «Составь пословицу»

- Я предлагаю вам сыграть в игру под названием «Составь пословицу».

Ваша задача, найти части пословиц и составить целое предложение.

Заварил кашу - расхлёбывай.

На добрый привет - добрый ответ.

За любой тобою сделанный поступок надо отвечать.

- Молодцы, хорошо справились с этим заданием.

Как вы понимаете пословицы?

- Ребята, ответьте мне на такой вопрос. К чему может привести безответственное решение врача? Пилота? Шофера?

- Какой вывод можно сделать из этого? (Ответ: безответственный поступок может обернуться для других людей неприятностью, бедой или несчастьем).

- Легко ли быть ответственным?

А теперь давайте вместе составим **правила ответственности**.

Закончите предложения, подберите по смыслу недостающие слова.

За свои поступки надо ... отвечать.

За добрые поступки добром ... отплатят.

Прежде чем совершить поступок, ... подумай!

Анализируйте свои ... поступки.

Учитесь признавать свои ... ошибки.

Упражнение «Дерево решений»

- Я вижу, что вы все заботитесь о себе и знаете цену своего здоровья.

- Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что вам важно для вашего здоровья. Всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья?

Напоминаю, что такие решения может делать только сам человек.

- Сегодня мы работаем с плакатом «Дерево решений». Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нём могут созреть плоды, которые вы любите, и может, не вырасти ничего. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая мёртвая ветка. Всё зависит от вас!

Например, вы решили, что будете есть много сладкого, солёного, острого, жирного, так как всё это любите. Тогда ваш выбор в левой части дерева, это один из чёрных, засохших корней, который имеет сухие, мёртвые ветки.

Если вы принимаете решение – рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор – корень с правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья.

В итоге эта сторона дерева – ярко-зелёная, с красивыми здоровыми плодами.

- Нарисуйте (или можно заранее раздать бланки дерева) на листе бумаги «Дерево ваших решений».

Над одним из корней слева или справа напишите, что выбираете вы.

Внимательно посмотрите на рисунок: что же можно ожидать от такого решения?

(Могут вырасти листочки, дерево зацветёт, затем появятся вкусные плоды или же просто всё погибнет. Жизни не будет. Я могу всё решить только сам)



Игра «Пожелай здоровье»

Прилепляются листки на спину. Любой может подойти и написать пожелание по сохранению здоровья. Дается время на выполнение от 5 минут. В конце игры листки снимаются и зачитываются. Можно зачитать индивидуально, можно зачитать одному на аудиторию. В конце делается вывод и анализ по состоянию здоровья участников.

Рефлексия.

Сегодня мы вели долгий и серьёзный разговор. Хотелось бы узнать, к какому выводу вы пришли?

Сегодня я понял...

Я бы хотел...

- Что же необходимо каждому из вас, чтобы стать ответственным человеком? (Научиться отвечать за свои поступки).

Я желаю, чтобы вы научились в своей жизни всегда принимать на себя ответственность за свои поступки и умели управлять собой.

Надеюсь, что сегодняшний разговор не прошел даром, и вы сделаете для себя соответствующие выводы.

Групповое занятие «Что такое хорошо, то такое плохо»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Необходимое оборудование: распечатка плакатов неряшливого мальчика, опрятного мальчика, бумага, цветные карандаши (краски или фломастеры).

Цель – формирование навыков критического мышления

Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами будем говорить, что такое хорошо и что такое плохо. В нашей жизни вокруг нас все время рядом ходят два существа «Хорошо» и «Плохо». И сейчас мы с вами попробуем разобраться, какие поступки плохие встречаются у нас в жизни, а какие хорошие.

Чтение стихотворения В.Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» по ролям. Разбор стихотворения.

- Какие хорошие поступки перечислил папа сыну?
- Какие плохие поступки узнал мальчик от отца?

Ребята, список плохого и хорошего можно продолжать и продолжать.

Упражнение «Кодекс здоровья»

Ребята, что является для вас кодексом здоровья? Как вы бережете свое здоровье?

Заниматься спортом

Чаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно, не менее 8 часов в сутки.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь и себя, таким, какой ты есть.

Игра «Самый сильный»

Перед вами образ неопрятного человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику и постараемся ему помочь стать снова опрятным и чистым.



(На доске рисунок - плакат аккуратно одетого причёсанного человека.



На плакате таблички с вредными привычками. При ответе на вопрос вредные привычки убираются, и остаётся рисунок на плакате).

1. Почему нельзя есть много сладкого, жирного, переедать?
2. Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки? (Зубы будут неровными)
3. Почему нельзя грызть ногти?
4. Почему нельзя смотреть долго телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)
5. Почему нужно соблюдать режим дня?
6. Почему нельзя пользоваться чужими вещами: расчёской, одевать чужую одежду, обувь? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Вот уж новый век пришел, пора напомнить "крохам":

что такое хорошо и что такое плохо.

Если мама с папой в ссоре, если в доме просто ад,
каждый знает – это плохо для больших и для ребят.

Если дома всё спокойно, если мир в семье и лад,
значит, в жизни всё отлично у больших и у ребят.

Если сын сидел полночи, клип смотрел на MTV,
знайте, это вредно очень для ребячей головы.

Этот, книжку почитав, в девять спать ложится.

Он здоровье бережёт, В жизни пригодится.

Если мальчик любит чипсы, суп не ест с горохом,
для ребячего желудка это очень плохо.

Если мальчик любит йогурт, ест на завтрак творожок,
этот мальчик умный очень, поступает хорошо.

Если, лишний раз, побегав, начинает мальчик охать,
он не дружит с физкультурой, это очень-очень плохо.

Если прыгает и скачет, мальчик, словно кенгуруёнок,
сильным, ловким стать мечтает, молодец такой ребёнок!

Если ты на перемене стукнул девочку портфелем,
в то, что сильный ты мальчишка, ни за что мы не поверим.

Если девочке помог донести ты книжки,
про такого скажем тут: славненький мальчишка.

Если в комнате погром, под столом кастрюля,
в этой комнате живёт неряха и грязнуля.
Этот гладит сам бельё, сам носки стирает.

Он хотя и мал ещё, маме помогает.

Мы хотели б дать совет и большим и крохам:

Надо делать хорошо и не надо плохо.

Игра «Сделай правильный выбор»

Давайте поиграем в игру «Сделай правильный выбор». Ребята выходят, берут табличку и прикрепляют на доску в нужное место.

Плохие	Хорошие
Употребление в пищу жирных, жареных продуктов	Употребление в пищу свежих овощей и фруктов
Более 2 часов в сутки сидеть за компью- тером	Гулять в парке
Употреблять в пищу фаст-фут (гамбурге- ры, чизбургеры, картошка фри)	Употреблять в пищу творог, кефир
Грызть ногти	Каждый день принимать душ
Пить газированные напитки	Мыть руки перед едой
Мыться раз в месяц	Кушать рыбу, мясо

- Скажите ребята, а вы, какие хорошие привычки есть у вас?
- Какие чувства вы испытывали, когда совершали хороший поступок?
- Случалось ли так, что вы поступали плохо?

- Как вы думаете, мы с вами больше должны стараться совершать хорошие или плохие поступки?

- Почему вы так думаете?

- Конечно, мы должны совершать только хорошие поступки. Потому что добрые, хорошие поступки облагораживают людей. Мир становится богаче, добре и лучше. Мы с вами должны отличать хорошее от плохого.

Творческое задание.

Даётся задание нарисовать рисунки «Что такое хорошо, что такое плохо». Каждый должен объяснить смысл своего рисунка. (Обсуждение рисунков)

Наше мероприятие подошло к концу. Мы надеемся, что из того, о чём здесь шла речь, вы сделаете определённые выводы. Желаем вам, чтобы на вашем жизненном пути встречалось только хорошее, а плохое старайтесь обходить стороной. Спасибо вам за дискуссию.

Занятие «Как уберечь детей от употребления ПАВ?»

Участники занятия – получатели социальных услуг (родители)

Цель – формирование активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения и профилактики их вовлечения в нарко среду.

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня предлагаю вам обсудить такую важную для каждого родителя тему: «Как уберечь детей от употребления ПАВ?»

Как родители могут повлиять на выбор детей (вопрос родителям)? Предлагаю вам послушать **притчу**.

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел тонущих в реке детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь. Но тот, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. А путник ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. А я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в воду, и постараюсь это предотвратить»

Эта притча говорит о том, что к решению проблемы «тонущих» детей существует 2 подхода:

- 1- предотвратить
- 2- спасать

Задача родителей и педагогов - «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», т.е. заниматься профилактикой.

В любом случае родителям, со своей стороны, необходимо выполнять следующие функции:

- Прививать сыну или дочери самостоятельность в поступках
- Формировать убеждение о вреде наркотиков, алкоголя, сигарет, опасности их употребления и фатальной закономерности расплаты.

- Осуществлять текущий контроль
- И самое главное, нужно рассказать и показать детям альтернативу этим веществам. Такой альтернативой может быть ваша любовь к ребёнку, добрые отношения в семье.

Отсутствие внимания, поддержки и одобрения ведёт к формированию у ребёнка таких черт личности, как незащищённость, отсутствие ощущения безопасности, неуверенность и тревожность. А это, в свою очередь, может толкнуть его к поиску способов обретения уверенности в себе, снятия стресса путём употребления ПАВ за компанию и в одиночку. Да, мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Мы можем создать свою маленькую и очень добрую вселенную в семье, в своём доме. И пусть хотя бы здесь их окружает любовь! Ваше влияние на детей огромно, дети являются зеркалом ваших действий и мыслей.

Будьте примером для своих детей во всём, и тогда нам не нужно будет их «спасать из реки дурных привычек»!

Чтобы ещё глубже осознать обсуждаемую сегодня проблему, предлагаю провести ещё одну *ролевую игру «Ситуации»*.

Задания для родителей:

- прочитайте ситуации, приведенные ниже, коллективно проанализируйте их;
- представьте вариант завершения ситуации в виде сценки.

1-я группа: *Вы возвращаетесь домой после тяжелого трудового дня. А ваши ребенок сидит в своей комнате с одноклассником, и оттуда пахнет сигаретным дымом. Ваши действия?*

2-я группа: *Однажды, наводя порядок на столе своего ребенка, вы обнаружили, что ваш ребёнок вместе с другом вдыхал пары клея, и решили поговорить с ним об этом. Как вы будете это делать?*

3-я группа: *Ребенок вернулся домой, от него пахнет сигаретным дымом и состояние его какое-то необычное. Когда вы говорите ему об этом, он отрицает, что курил. Ваши действия?*

Рефлексия ролевой игры. Родителям предлагается ответить на вопросы:

- Было ли вам комфортно играть роль подростка?
- Что вы чувствовали при этом?
- Знакомы ли вам проигрываемые ситуации?

Ожидаемый результат. Ролевая игра даст возможность родителям почувствовать себя на месте подростка, осознать реальную возможность возникновения проблем употребления ПАВ в каждой семье и необходимость особого психологического подхода при общении с ребенком по этому поводу.

Как можно помочь ребенку не поддаться этому соблазну?

Ожидаемый результат.

Предлагаются следующие меры профилактики употребления ПАВ и способы противостояния негативному влиянию со стороны социального окружения:

- организация свободного времени детей, привлечение их к занятиям спортом, творчеством (кружки, секции, туризм, семейные хобби);
- личный пример (не курить, постоянно демонстрировать свое негативное отношение к курению, бросить курить);
- профилактические беседы о вреде ПАВ;
- использование положительного примера известных личностей, звезд эстрады, кино;
- поддержка ребенка в его начинаниях, уважение его взглядов;
- организация семейного досуга (выезд на природу, дачу, участие в городских праздниках);
- контроль учебы, поведения, изучение круга друзей ребенка;

- введение ограничений, контроль расходования ребенком карманых денег;
- обучение ребенка умению отказываться от предложения попробовать ПАВ.

Сегодня мы заканчиваем нашу встречу, подводим итоги.

Я попрошу вас продолжить фразы:

- *"Сегодня я понял (а), что..."*
- *"После этого разговора мне стало ясно..."*
- *"Это занятие помогло мне разобраться..."*

Ролевая игра

«Ситуация принуждения, как сказать НЕТ!»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Цель – обучение навыкам отказа в ситуации принуждения.

Здравствуйте ребята, сегодня будем учиться говорить «*Nет!*», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Умение говорить «нет» - это социальный навык, который в наше время необходим.

Научиться говорить «нет» необходимо для того, чтобы жить СВОЕЙ жизнью, для того, чтобы сделать свою жизнь КОМФОРТНОЙ, для того, чтобы не делать ЧУЖУЮ РАБОТУ, для того, чтобы не делать того, что ты не хочешь. Именно поэтому у нас всегда должна быть способность защитить свою территорию, свою семью, себя и свои интересы!

Здесь никто не говорит о том, что надо быть эгоистом и никогда не выполнять чужих просьб. Я говорю о том, что вы имеете право сами решать, какую просьбу вам выполнять, а какую нет.

Вводная часть. Упражнение – активатор «Кулак»

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

Игра «Откажись по-разному».

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах?

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по городу».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорблений или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: Необходимо четко отследить в какой ситуации вы находитесь, исходя из этого принять решение об использовании того или иного вида отказа.

Упражнение «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Группе предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;
- возможность избежать данного конфликта, агрессии;
- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Разыгрывание ситуаций.

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «прогрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Ситуация – 1.

Инга долгое время не посещала школу, потому что лежала в больнице, врачи поставили ей неутешительный диагноз – гастрит, вызванный не правильным питанием. Дарья решила навестить подругу, наконец-то выпавшую из больницы. В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге сто-

яла Дарья, её давняя подружка. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости.

Дарья: «Слушай, Инга, давай поедим чипсов».

Инга: «Мне врач категорически запретил, есть вредные для здоровья продукты, и чипсы в их числе».

Дарья: «Да неужели от одной пачки что-то случится?»

Инга: «Я не знаю, ну давай сейчас, только схожу в магазин и куплю».

Дарья: «Да не надо, у меня есть. Ты ведь такие ешё не пробовала?»

Инга растерялась: «Нет».

Дарья протянула Инге чипсы: «Слушай, так вкусно, и не опасно совсем! На, попробуй!» Инга не смогла отказать и девочки стали кушать чипсы, ночью Инги опять стало плохо и на скорой помощи ее увезли в больницу.

Ситуация – 2.

Этих ребят ты совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому ты пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.

1 ребенок достал из кармана Кока-Колу: «Ну что, выпьем?»

Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

2 ребенка спросили: «А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Итог. Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению? (смелость, настойчивость, упорство)

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении, какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Дискуссия «Как использовать приемы отказа»

Ребята, как вы думаете, какие из этих приемов наиболее эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать? Выслушать мнения ребят и подвести к выводу: намного легче использовать приемы, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Ребята, всегда важно помнить о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется, чтоб в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор.

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями:

жёлтый – занятие понравилось;

оранжевый – кое-чему научился;

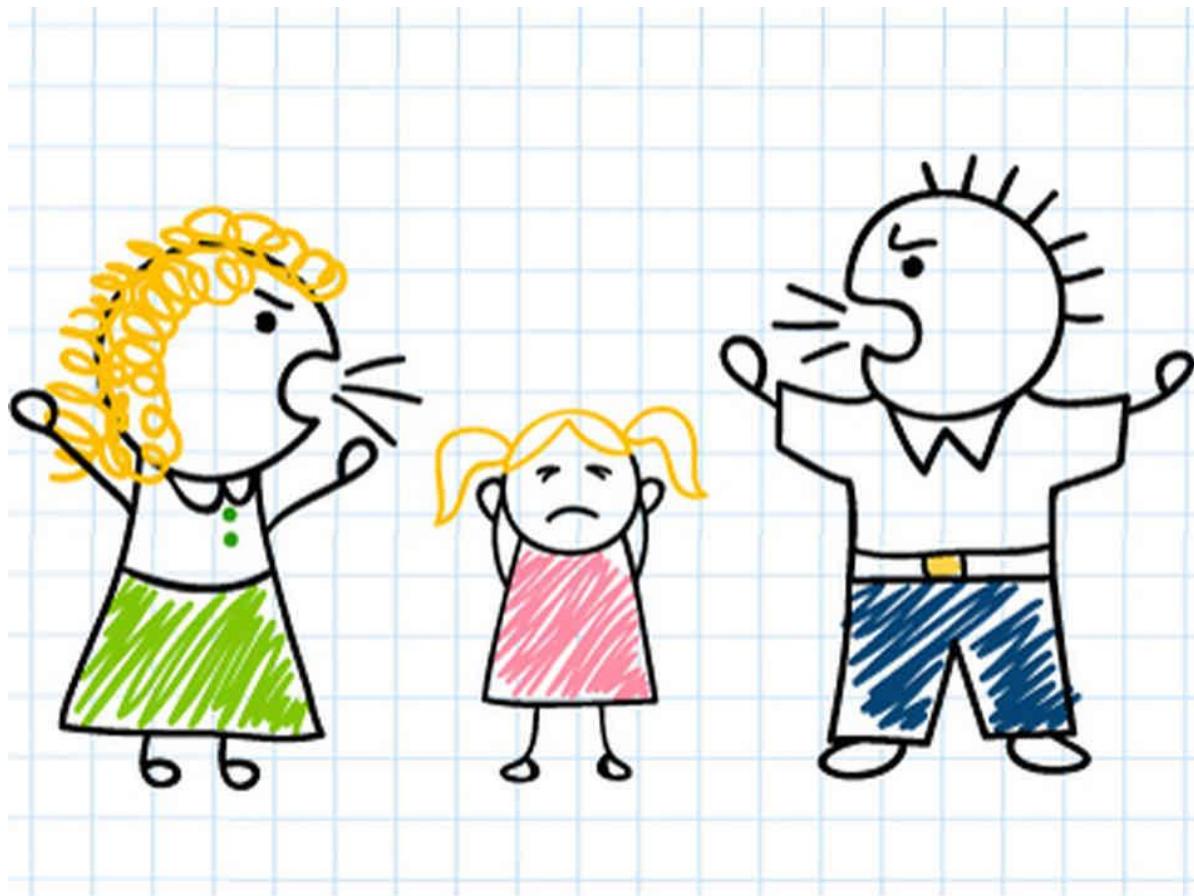
зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия;

синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет»,

белая – занятие пустое, никому не нужное».

Семейное занятие

«Как овладеть своими эмоциями»



Участники занятия – получатели социальных услуг (родители, дети).

Необходимое оборудование: цветные карточки (см. упр. «Значение цвета»), воронка, воздушные шарики, мука, крахмал, нитки.

Цель – формирование навыков гармонизации внутреннего напряжения рациональными способами.

Здравствуйте уважаемые мамы, папы, и ребята, сегодня на занятии мы с вами будем учиться управлять своими эмоциями, но прежде чем начать давайте поздороваемся.

Приветствие – разминка «Здравствуй друг»

Здравствуй друг, - здороваться за руку

Как ты тут – трогаем плечо

Где ты был - за ушко

Я скучал - за грудь
Ты пришел - руки в стороны
Хорошо – обнялись.
(Все участники обнимаются)

Дети и родители делятся эмоциями и впечатлениями за прошедшую неделю.

Уважаемые участники! Тема нашего занятия очень серьёзная «Как овладеть своими эмоциями». Сегодня я расскажу вам о стрессах в семье и об их негативном влиянии на детей.

Упражнение «Барометр настроения»

Ведущий приветствует участников занятия и предлагает показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются другу друга, хорошее – руки разведены в стороны.

Мини-тест «Значение цвета»

А сейчас я предлагаю вам пройти мини - тест «Значение цвета», посмотрим, какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Вашему вниманию предлагается 8 цветов. Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. И пожалуйста, его запомните.

Ведущий комментирует значение выбранного цвета. Карточки «Значение цвета».

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

И чтобы наша с вами работа была плодотворной, я предлагаю вам выполнить задание, которое поможет вам, понять что же такое стресс и называется оно «Блиц-турнир «Стрессовая ситуация в семье, как с ней справиться?»

Блиц-турнир «Стрессовая ситуация в семье, как с ней справиться?»

Вводная часть, вступление: Семья выступает как важнейший фактор развития личности. Здесь ребенок рождается, здесь он получает первоначальные знания о мире и свой первый жизненный опыт.

Семья – это определенный морально-психологический климат, для ребенка это первая школа отношений с людьми. Именно в семье складываются представления ребенка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. С близкими людьми в семье он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости, получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях.

Воспитание детей – огромный труд, который, прежде всего, ложится на плечи родителей. Ребенка должны воспитывать родители, а все социальные институты (детские сады, школы) могут лишь помочь им в обеспечении условий для саморазвития ребенка, помогая ему познать свои индивидуальные задатки, склонности и реализовать их в приемлемой форме, полезной для него самого и общества.

Основная часть: участникам предлагается разделиться на 2 команды, родители и дети. Каждой команде раздаются карточки с вопросами. Их задача при помощи обсуждения ответить на вопросы:

Что такое стресс?

Как вы думаете, какие признаки укажут на наличие стресса в семье?

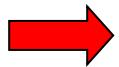
Что происходит с родителями, с ребенком в период стресса?

Как правильно поступить родителю, ребенку в такой период?

Далее происходит обсуждение ответов каждой команды. В момент озвучивания ответов детей, ведущему рекомендуется акцентировать внимание родителей для дальнейшего обсуждения и анализа их высказываний.

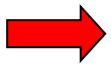
После того как все участники высказали свое мнение по данным вопросам ведущий озвучивает с научной точки зрения ответы на поставленные вопросы.

Обычно признаками семейного стресса являются



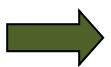
- Увеличение напряжения, споров, конфликтов, ссор и борьбы друг с другом, расстройства сна, головные боли, простуды и психосоматические расстройства;
- Изменения в эмоциональном климате и взаимодействии семьи - ревность, изменения, подозрительность и недоверие друг к другу, уход от общения, «психологическое отсутствие»

Что в такой ситуации происходит с ребенком?



- Ребенок становится очевидцем родительских конфликтов;
- Ребенок может играть роль «громоотвода» - объекта эмоциональной разрядки своих родителей;
- Ребенок становится орудием в разрешении конфликта.

Как поступить родителю в такой ситуации?



- Дайте детям возможность выразить себя в играх, рисовании, лепке, драме. Это способствуют эффективной обработке переживаний.
- Отнеситесь со всей серьезностью к детским страхам. Не пытайтесь убедить его, что он не боится.
- Страйтесь реагировать спокойно и успокаивающе. Жесткое обращение, тем более крики или ругань только усилият страхи ребенка;
- Прямо отвечайте на вопросы ребенка, но так чтобы ответ подходил для его уровня и возраста. Не «недоговаривайте» и не давайте лишнюю информацию, о которой ребенок не спрашивал.
- Страйтесь максимально сохранить обычный распорядок дня (еда, учеба, игры, сон) для того чтобы вернуть ребенку ощущение безопасности.

Способы регуляции эмоционального раздражения

Предлагаю вам ознакомится с упражнением по методу «Ключ». Этот метод помогает быстро снять эмоциональное напряжение, полноценно выспаться, освободиться от страха и чувства тревоги, снять «нервные зажимы» в ответственных ситуациях (переговоры, соревнования, чрезвычайные ситуации), повысить работоспособность и быстродействие мышления. Также метод позволит освободиться от комплексов и стереотипов мышления; гармонизировать межличностные и семейные отношения; разблокировать творческие способности. Владеть этим методом должен каждый.

Первый шаг. Легкими движениями руки, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи. Упражнение выполняйте сидя или прохаживаясь по комнате в течение 5 минут. Если руки устают, то иногда встряхивайте их.

Второй шаг. По возможности встаньте и вытяните руки перед собой. Держите руки расслабленными в локтях и мысленно представьте, что ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий.

- Если руки начали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение напряжения. Повторите этот прием 3-4 раза. Если же руки при всём вашем старании не расходятся, значит, вы слишком «зажаты». Сделайте несколько любых привычных разминочных движений, несколько глубоких вдохов и выходов. После этого, встряхните руки и повторите прием с расхождением рук еще раз.

Третий шаг. Разведите руки в сторону обычным способом (с помощью мышечных усилий) и настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук друг к другу. Повторите прием 3-4 раза.

- Если прием не получается, сделайте небольшую разминку как и в прошлом шаге.

Четвертый шаг. Опустите руки и, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх. Представьте что вы в невесомости. Подключите

другую руку. Несколько раз плавно поднимайте и опускайте руки. После того, как руки поднимутся довольно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Испытайте чувство легкости.

Пятый шаг. После выполнения этих упражнений сразу же сядьте или лягте. Именно в этот момент наступает чувство облегчения и внутренней свободы.

- После выполнения этих упражнений вы испытаете свежесть, бодрость, полноту сил.

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

Участники разбиваются по парам, желательно ребенок-родитель. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный лихорадка, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Процедура: расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день. Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам. Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Раздача памяток участникам: «Как овладеть своими эмоциями».

Творческая мастерская:

Мастер - класс «Изготовление антистрессовой игрушки»

Цель: снятие эмоциональной скованности и напряжения, развитие воображения, фантазии, проявления активности и позитивного общения в процессе совместной деятельности родителей с детьми.

Родителям и детям предлагается взять воронку и вставить в шарик, насыпать в воронку немного муки с крахмалом и утрамбовать с помощью карандаша, наполненный шарик снимается с воронки и завязывается, дальше родители и дети приступают к декорированию. Антистрессовые игрушки дети забирают с собой, и используют в стрессовой ситуации.

Заключительная часть

Упражнение «Зона радости»

Собрались здесь все друзья

Я и ты, и ты и я.

Руку дай тому, кто справа,

Руку дай тому, кто слева

Мы одна семья.

Собрались здесь все друзья

Я и ты, и ты и я.

Улыбнись тому, кто справа,

Улыбнись тому, кто слева,

Мы одна семья.

Сегодня мне было очень приятно находиться с вами рядом, давайте каждый расскажет, что ему понравилось и запомнилось больше всего на нашем занятии. Я хочу поблагодарить вас всех.

Интерактивное семейное занятие

«Жить надо достойно»

Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители).

Цель – формирование навыков ведения здорового образа жизни

Здравствуйте мамы, папы и ребята, все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены тем образом жизни, который ведет семья, двигательной активностью ребенка. Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни семьи.

Перед вами девиз нашей встречи, прочитаем его вместе: Мы умеем думать, мы умеем рассуждать, что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

Сейчас проведем небольшой блицтурнир (если да, то машем руками, если нет, то топаем)

- Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
- Правда ли, что бананы поднимают настроение?
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
- Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
- Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
- Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
- Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу?
- Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?

Упражнение «Дебаты»

Игра «Дебаты» помогает развить умения критически мыслить, рассуждать, продуктивно организовывать процесс дискуссии. «Дебаты» формируют

готовность противостоять «информационному зомбированию» и умение самостоятельно, осознанно вырабатывать жизненную позицию.

Группа делиться на 2 команды, команда детей и команда родителей.

Вопросы для обсуждения на дебатах:

«За» и «Против» употребления чипсов, газированных напитков;

«За» и «Против» компьютерных игр;

«За» и «Против» вегетарианства;

«За» и «Против» фастфуда.

Вопросы можно добавить или менять по желанию ведущего.

ИГРА «Полезные и вредные привычки»

Перед началом нашей следующей игры предлагаю вам посмотреть веселый мультик.

«Сестрички-привычки»

<https://www.youtube.com/watch?v=wP864Re4I1g>

Как вы уже догадались ребята сейчас мы с вами будем играть в полезные и вредные привычки.

Сегодня к нам в гости опять пришел неряшливый человека. Сейчас мы с вами попробуем вспомнить, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно, вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.



- Почему нельзя постоянно есть фастфуд? (портиться фигура, вредно);

- Как часто и зачем нужно мыть голову? (Что бы волосы были чистыми, не заводились вши);
- Почему нужно кушать свежие овощи, фрукты? (Много витаминов, полезно);
- К чему может привести, привычка брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями);
- Почему нельзя меняться одеждой и обувью, надевать чужие головные уборы? (можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями);
- Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером? (Ухудшиться зрение)

- **Да – здоровой еде!** (Какие продукты полезные, а какие вредные? Полезный продукт – вы хлопаете в ладошки, а вредный продукт – качаете головой.) *чипсы, творог, кока-кола, майонез, яблоко, кефир, капуста, рыба.*
- Здоровое питание – это одна из основ ЗОЖ. Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

Упражнение «Продолжите предложение»

1. Сильнейший тот, кто имеет власть над... (себой).
2. Берегите время - это ткань, из которой соткана наша (жизнь).
3. Все победы начинаются с победы над самим ... (себой).
4. Правильной и прочной лестницей можно кого угодно вывести на любую (высоту) -

После того, как все участники запишут свои ответы, ведущий подводит их к выводу, что жизнь человека – самое дорогое, что есть у человека

Тайна жизни... Она дается один раз, и прожить его нужно так, чтобы не было невыносимо больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор, за подловатое и мелочное прошлое...

Просмотр и обсуждение видео ролика «Здоровая семья, залог здоровья детей»

Ролик «Здоровая семья, залог здоровья детей»

<https://www.youtube.com/watch?v=7sS0rSLd-ss>

Вопросы для обсуждения:

- Как влияет образ жизни родителей на привычки детей?
- Всегда ли вредные привычки родителей передаются детям?
- Как родителям предотвратить употребление детьми вредных напитков и продуктов?

Творческое задание «На пути к здоровому образу жизни»

Детям и родителям предлагается объединиться в пары. Каждой паре ребенок-родитель выдается лист бумаги и цветные карандаши (фломастеры или краски)

Задание представьте, что вы с сегодняшнего дня уже ведете здоровый образ жизни. Как вы это видите? Как выглядят члены вашей семьи? Какая обстановка дома? Изобразите это на листах бумаги. Далее происходит обсуждение полученных рисунков.

На этом упражнении наше занятие заканчивается, предлагаю вам забрать ваши рисунки с собой, как напоминание о необходимости бережного отношения к своему здоровью.

Групповое занятие

«Что такое стресс, и как с ним справиться?»

Участники занятия – несовершеннолетние получатели социальных услуг в возрасте 7-11 лет.

Необходимое оборудование: флипчарт (для наглядного демонстрирования основных понятий), бумага, цветные карандаши, фломастеры или краски.

Цель – обучение навыкам расслабления и гармонизации внутреннего напряжения рациональными способами.

Здравствуйте ребята, как вы думаете, что такое стресс, тревога?

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы

Тревога – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

Что такое тревожность. Стесс.

Ребята, как вы думаете, в каких ситуациях люди испытывают тревогу?

Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует

собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс. Как вы думаете, как же человек может самостоятельно справиться со своей тревожностью?

Сейчас мы с вами будем играть в игры способствующие снятию повышенной тревожности через физическую активность.

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки»

Из разноцветного картона изготавливаются три ладони: красная, желтая и синяя. Это – сигналы.

Когда ведущий поднимает красную ладонь – «кричалку» - можно бегать, кричать, сильно шуметь;

Желтую ладонь – «шепталку» - можно тихо передвигаться и общаться шепотом;

Синюю – «молчалку» - вы должны замереть на месте и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

Упражнение «Прощай напряжение!»

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Цель: развитие умения направлять эмоции в художественную деятельность, снятие психоэмоционального напряжения.

Процедура проведения. Ведущий дает инструкцию: нарисуйте то чувство или эмоцию, которую вы испытываете в данный момент, даже если это негативная эмоция, выплесните ее на лист бумаги с помощью красок.

Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к какому-то важному событию». Кто-то настраивает себя на то, что не ответит правильно на уроке, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трястется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Анализ: Расскажите о вашем самочувствии после выполнения упражнения

Упражнение «Деревце»

Для обучения детей диафрагмально-релаксационному дыханию возможно использование программно-аппаратного комплекса «Волна» (если данное оборудование имеется) если данного оборудования нет, предлагаем упражнения для общей гармонизации эмоционального состояния детей при помощи дыхания.

Ведущий: Ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойно один вдох и медленно на счет десять выдыхаем,

плавно поднимаем руки вверх. Держим их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Тянемся всем телом. Вытягиваясь вверх, представляем крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Опускаем руки и расслабляемся.

«Учимся правильно дышать»

1. Сядьте удобнее. Ничто не должно доставлять Вам неудобства и дискомфорта. Одежда должна быть свободной, сидение – мягкое, со спинкой, так чтобы не испытывать дополнительное напряжение мышц спины и плечевого пояса, внешние раздражители: звуки радио, телевизор и т. п. следует исключить. Вот простые и необходимые условия для начала занятий.

2. Закрыв глаза, обратите мысленный взор «в себя», ни на чем, не акцентируя внимание, и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.

3. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую руку - на грудь. Это Вам необходимо для контроля правильности освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой будет говорить о том, что дыхание осваивается правильно.

4. Делаете вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсirуйте естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шарик.

5. Плавно, без паузы переходите к выдоху. Его делайте ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха. Не следует форсировать движение брюшной стенки. Ее перемещение должны быть спокойны и естественны. Делая выдох, представьте,

например, себе, что выдох – это легкий утренний бриз, наполняющий парус выходящей в море яхты.

6.Выдох делайте длиннее вдоха в 2-4 раза. Это важно. Обращайте на это особое внимание. Правильный выдох - существенное продвижение в овладении диафрагмальным типом дыхания.

7.За выдохом без задержек и паузы наступает фаза вдоха. Дыхательный цикл повторяется.

Важно!

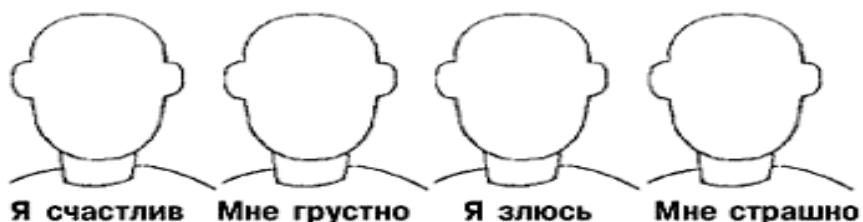
Если Ваше состояние комфортности при выполнении упражнений не нарушилось и Вы не чувствуете недостатка воздуха, а при этом на вдохе живот выпячивался, округлялся, на выдохе плавно втягивался и грудная клетка не двигалась, значит, Вы совершенно правильно провели дыхательное упражнение.

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Рефлексия. Получение обратной связи о прошедшем занятии.

Участникам предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Для получения более полной обратной связи рекомендовано проведения упражнения «Как я чувствую себя сейчас» каждому участнику раздается бланк с изображениями человека без лица. Задача участника выбрать героя под свое самочувствие и дорисовать лицо.



Обсуждение полученных рисунков: «Какой ты на рисунке? Если грустный почему, как можно тебе помочь, ты знаешь к кому ты можешь обратиться за помощью? И тд.

В завершении рекомендуем раздать детям «Способы борьбы со стрессом»

Игра-квест «На поиски жемчужины здоровья»

Участники занятия – получатели социальных услуг (дети и родители).

Данная игра является завершающей частью, подведение итогов реализации программы.

Цель - закрепление навыков здоровье сберегающего поведения всех членов семьи.

Музыкальное вступление - марш

Участники Квеста разделяются на команды, по 4-5 человек. Участники собираются на СТАРТЕ игры для получения маршрутных листов и инструктажа.

Ведущий.

Здравствуйте, всем!

Здравствуйте!

Мы совершим сегодня необычное путешествие за здоровьем.

Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

Код игры собрать нам нужно на жемчужинах всем дружно.

Если мы их соберем, слово важное прочтем! А какое это слово, мы узнаем в конце нашего путешествия.

На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

1 станция	2 станция	3 станция	4 станция
*ВИ	*ТА	*МИ	*НЫ

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

Название станции	1 станция «Загадки» Код ВИ	2 станция «СПОРТ» Код ТА	3 станция «Зеленая аптека» Код МИ	4 станция «ЗОЖ» Код НЫ
Отряд на	1	2	3	4

станции				
---------	--	--	--	--

Согласно маршрутному листу отряд проходит по станциям, выполняет задания, получает код станции.

В результате надо собрать код игры: «ВИТАМИНЫ»

- *Отправляемся на первую станцию.*

1 станция «Загадки » Код: ВИ

Герой Чистюлькин.

Я - Чистюлькин.

Знают взрослые и дети;

Много есть вещей на свете;

Загадаю вам, ребятки, уникальные загадки!

Эти вещи помогают!

Нам здоровье сберегают!

Словно семь богатырей!

Их узнайте поскорей!

Задания раздаются в распечатке (участники отгадывают загадки, открывают шторки с отгадкой)

- 1.Хоть и щиплет, хоть и жжет, гроза микробов – рыжий ... (йод!)
2. Для братишки, для сестренки, для коленок есть... (зеленка!)
3. Он подскажет нам ответ. Температура есть, иль нет! Болеть не много радости. Мы поставим ... (градусник)
4. Хоть и горький, но полезный. С огорода враг болезней. И микробам он не друг! Знаем мы зеленый ... (лук!)
5. Тренируюсь! Очень горд! Мне здоровье дарит... (спорт!)
6. Объявляет бой бациллам. Хочет, чтоб все чисто было! Под водою непременно станет белой пышной пеной. Было, было и уплыло. Потому что это ... (мыло!)
7. Им утрем потоки слез. Не забудем и про нос. Чтобы был не одинок, клади в карман себе ... (платок!)

Чистюлькин - Я запрятал код секретный в месте, где у нас аптека.

Участники подходят к месту, где спрятан КОД, находят его и показывают, что на нем написано: ВИ

- Отправляемся на следующую станцию.

2 станция «Спортивная» Код: ТА

Чемпионкин - Я – Чемпионкин!

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

- Чемпионкин, сделаем несложные упражнения, чтобы передохнуть?

Все выполняют физминутку, слова которой мы вам раздали.

Одолела вас дремота,

(Зеваем.)

Шевельнуться неохота?

Ну-ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянишь,

(Руки вверх, потянулись.)

Окончательно проснись.

Руки вытянуть пошире.

(Руки в стороны.)

Раз, два, три, четыре.

Наклониться — три, четыре

(Наклоны туловища.)

И на месте поскакать.

(Прыжки на месте.)

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

Четко, весело и дружно! С физкультурой крепко дружим!

Для фигуры и здоровья – спорт важнейшее условие!

Ну а я свой код оставил там, где спортом занимаюсь!

- Ну что, мамы и папы, мальчишки и девчонки, вы догадались, о каком месте идет речь?

Участники подходят к месту, где спрятан КОД, находят его и показывают, что на нем написано: ТА

- Отправляемся на третью станцию.

3 станция «Зеленая аптека» Код: МИ

Пилюлькин - Я известный врач Пилюлькин,

Пропишу вам всем пилюльки.

Излечу без исключения,

Всех, кто требует лечения.

Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

- Пилюлькин, я с твоего разрешения помогу ребятам задать вопросы?

Все задания на доске (дети отгадывают загаданное слово, открывают шторки с отгадкой, составляют его с помощью данных звуков)

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный. ПЛИА (ЛИПА)

2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить. НОССА (СОСНА)

3..Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С. ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие. РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды. НИЛАМА (МАЛИНА)

Пилюлькин - Я запрятал код секретный в уголке, где о природе говорим мы часто, много.

- Ребята, что же это за уголок?

Дети подходят к месту, где спрятан КОД, находят его и показывают, что на нем написано: МИ

- Отправляемся на следующую станцию.

4 станция «Здоровый образ жизни» Код : НЫ

Знайкин - Я умный коротышка,

Прочитал уже все книжки,

Я и, правда, много знаю.

И девчат не обижаю.

- я превратила вопросы в кроссворд, давайте его решим.

Кроссворд

Продолжи народную мудрость:

1. Здоровье в порядке, спасибо ... (*зарядке*)
2. В здоровом теле, здоровый ... (*дух*)
3. .., воздух и вода – наши верные друзья. (*солнце*)
4. Кто любит .., тот здоров и бодр. (*спорт*)
5. ... – лучшее лекарство. (*сон*)
6. Болен лечись, а ... берегись. (*здрав*)
7. Пешком ходить – долго ... (*жить*)
8. Не годится, на ... сердиться. (*еду*)

Знайкин - Мой же код найти вам можно в уголке, где книжек много.

- А где у нас много книг, ребята?

Дети подходят к месту, где спрятан КОД, находят его и показывают, что на нем написано: НЫ

На ватмане появляется надпись, на которой находятся все жемчужины с кодами: полученное слово: ВИТАМИНЫ.

Ведущий.

Общий сбор трубите трубы! Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра! Всем участникам - УРА!

Все жемчужины собрали – Ум, здоровье показали.

- Участники, а почему каждый код, который мы искали, находился в жемчужине?

Участники: Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Жемчуг – драгоценный камень, оценить его на глаз нельзя.

Значит и здоровье, и жемчуг – это ценности, поэтому мы и искали код на ценных жемчужинах.

Ведущий.

Мы здоровье выбираем!

Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие!

Всем - здоровья, мира, счастья!

Приложение 2

Список видео роликов для использования на занятиях в рамках программы «Секреты здоровой семьи»		
Для родителей	Для детей	Семейный просмотр
Общее Дело. Родители 2 ролика https://www.youtube.com/watch?v=2CTau8e7A1M	Распорядок - Азбука здоровья Смешарики https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs	Ролик «Здоровая семья, залог здоровья детей» https://www.youtube.com/watch?v=7sS0rSLdss
Социальный ролик: у наркотиков всегда есть время для вавших детей https://www.youtube.com/watch?v=r4z5n1QqkUQ	Спортания – мультфильм про спорт. Здоровый образ жизни (1 серия). Обучающие мультфильмы для детей https://www.youtube.com/watch?v=BbP88kJW4GQ	ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ http://www.takzdorovo.ru/videos/5080712/
Принудительное (пассивное) курение и здоровье детей. Ролики «Общее дело» https://www.youtube.com/watch?v=xt9Ql5kOtrY	Мотивационный ролик. Спорт это жизнь Федор Емельяненко https://www.youtube.com/watch?v=-Q7cA-oGrnc	С СЕМЬЕЙ ТЫ СИЛЬНЕЕ! МИН-ЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ! http://www.takzdorovo.ru/videos/5069702/
Познавательный мультфильм. ОПАСНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ! Алкоголь или Трезвость? https://www.youtube.com/watch?v=6YG16RBrQB0		

Заключение

Реализация данной программы способствует формированию знаний умений навыков в ведения здорового образа жизни всех членов семьи, в том числе детей, с целью профилактики наркотизации подрастающего поколения в будущем.

Так же формируется понимание значения здорового образа жизни для собственного здоровья и здоровья окружающих. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей и родителей.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, составлена в соответствии с учётом реального состояния здоровья членов семьи и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей и родителей.

Программа формирования здорового образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, дети и родители должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека;
- способам их предотвращения;
- правилам здорового и безопасного образа жизни;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности.

Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Башкирова Е. Тренинг общения // Воспитание школьников. – 2009. – № 3. – с. 39, 43.
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
4. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина// Дошкольная педагогика. – 2007.
5. К. Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4-х томах. – М.: Генезис.– Т.1. – 2000. – с. 78.
6. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Коган Б. М. «Стресс и адаптация» - М. «Знание», 1980 г.
8. Купер К. «Аэробика для хорошего самочувствия» - М. «Физкультура и спорт», 1989 г.
9. Литвинова М.Ф. «Русские подвижные народные игры». – М.: Айри-Дидактика, 2003.
10. Рогов Е. И. «Эмоции и воля» - М. «Владос», 1999 г.
11. Рутман Э. «Как преодолеть стресс» - М. «ТП», 2000 г.