**Государственное казенное учреждение**

**социального обслуживания Краснодарского края**

**«Апшеронский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**«Опыт формирования у воспитанников социально-реабилитационного центра желания вести здоровый и активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом»**

**Автор статьи:**

**Стрелкина Елена Николаевна,**

**руководитель**

**физического воспитания**

В настоящее время общепризнанным становиться тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. Врачи констатируют значительное ухудшение состояния здоровья несовершеннолетних. Наблюдается изменение показателей физического развития, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния, повышенная утомляемость.

Известно, что состояние здоровья человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит в основном от наших привычек и наших усилий.

На сегодняшний день профилактика является основным звеном в рамках охраны и укрепления здоровья и потенциала полноценно функционирующей личности.

Воспитанники, проживающие в социально-реабилитационном центре, очень мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек.

В Апшеронский социально-реабилитационный центр поступают несовершеннолетние из всего Краснодарского края. Это воспитанники из семей, попавших в трудную жизненную ситуацию (многодетные, малообеспеченные, неполные семьи, семьи одиноких матерей и т.д.) или находящиеся в социально-опасном положении. Дети, поступая в наш центр, имеют зачастую уже сформированные вредные пищевые привычки: еда в сухомятку и большое употребление хлеба, перекусы чипсами, кириешками, газированной сладкой водой. Кроме того, несбалансированное и нерегулярное питание. Всё это отрицательно сказывается на формирование жизненно важных систем организма, его рост и развитие. Многие воспитанники не имеют привычки соблюдения гигиены тела, режима дня, им нравится пассивный отдых, кто-то пробовал курить и употреблял спиртное.

Таких воспитанников принято называть «группой риска». Они, как правило, лишены нормальных условий для развития, что приводит к негативным последствиям психологического и социального характера. Это понятие высвечивает неоднозначную, рисковую социальную перспективу этих воспитанников. Они нуждаются в помощи, направленной, с одной стороны, на изменение трудной жизненной или социально опасной ситуации, в которой они оказались, а с другой - на минимизацию их социальных, психологических и педагогических проблем и трудностей с целью их поэтапного освоения, и разрешения. Семьи, в которых воспитываются несовершеннолетние, не являются местом формирования и укрепления здоровья.

В связи с этим возникает необходимость создавать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать критическое мышление.

Работая в Центре руководителем физического воспитания, я поставила цель: всесторонне развивать каждого ребёнка, совершенствовать его индивидуальные, физические, нравственные и волевые качества на занятиях физической культурой. По моему мнению, каждый ребёнок талантлив и неповторим, нужно лишь помочь ему раскрыться, как цветку. И, если он с детства здоров душой и телом, то обязательно вырастет настоящим человеком, а физкультура и спорт помогут ему в этом.

Для работы мною была разработана общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровей-ка», направленная на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие творческих способностей и физических качеств. Актуальность программы состоит в том, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все дети, поступающие в СРЦН из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности Центра. Программный материал предусматривает формирование у детей двигательных умений и навыков, осуществление профилактики плоскостопия и нарушений осанки, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, прыгучести, координации), формирование интегративных качеств личности (дисциплинированности, чувства коллективизма, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений), содействие развитию психических процессов (представления, внимания, памяти, мышления и др.).

В начале своей работы в Центре, я заметила, что не всем детям нравится заниматься физической культурой. Мне пришлось задуматься над тем, как организовать свою работу так, чтобы дети с радостью шли на физкультурные занятия, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя уверенно, даже если он в силу разных причин не достигнет спортивных высот, чтобы физические упражнения, двигательная активность заняла в жизни ребенка одно из ведущих мест.

Учитывая, что в дошкольном, младшем и среднем школьном возрасте ведущей деятельностью является игра, я выстраиваю встречи с детьми в игровой форме. Для детей данного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, воспитанники усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. Игровой метод позволяет добиться интересного эффекта: дети выполняют упражнения, даже не замечая этого, думают, что они играют и развлекаются, а не тренируются. Такого же эффекта можно добиться при создании образов двигательного действия, когда ребенок включает своё воображение. Например, при изучении группировки: представь себе, что ты - ёжик. Особенно важно использовать игровой метод и метод ассоциаций у детей начальной школы, когда у них нет осознанной мотивации к занятиям, чёткого представления о технике двигательных действий и точного ощущения своих движений.

Игры к занятиям подбираю в соответствии с поставленными педагогическими задачами, с учётом основных видов движений: ходьбы и бега, прыжков, бросании и ловли мяча, ползания и лазанья. По основной направленности распределяю подвижные игры и физические упражнения следующим образом: спортивные игры, игры с элементами спорта, игры – эстафеты, игры сотрудничества, народные подвижные игры, спортивные упражнения, упражнения на полосе препятствий, круговые тренировки.

Считаю, что подвижные игры и физические упражнения способствуют применению своих знаний и умений для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся обстановки, тем самым способствуют здоровьесбережению детей.

В спортивных играх (настольный теннис, городки, футбол, дартс, волейбол, баскетбол) дети учатся самостоятельно находить выход из создавшейся игровой ситуации и стремятся к творчеству в игре. Такие игры помогают объединить детей в дружную семью, где каждый готов прийти на помощь, а это способствует быстрой реабилитации детей.

Игры – эстафеты исключительно эмоциональны. Требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, совершенствуют волевые качества.

Для решения задач здоровьесбережения провожу игры с элементами спорта. Эти игры формируют у детей умение самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Они требуют определенного напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации, принятия решения, соответствующего обстановке, предвидения возможных действий противника, знакомят со спортивными играми, закладывают азы правильной техники.

Народные игры заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке. Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников. Правила их просты и понятны («Жмурки», «Салки», «Горелки», «Прятки»).

Игры сотрудничества – это игры, в которых нет проигравших, игры признательности и сопереживания, они сплачивают детей духом сотрудничества. Проводя эти игры, я сделала вывод, что именно с помощью этих игр исчезает боязнь поражения и ощущение неудачи, растёт уверенность воспитанника в себе. Это такие игры как «Дракон», «Охотники», «Большая черепаха» и другие.

В круговых тренировках и на полосе препятствий использую различные снаряды и спортивный инвентарь. Все движения хорошо знакомы детям, так как эти занятия провожу на закрепление двигательных навыков. Физкультурные занятия в форме круговой тренировки и прохождение полосы препятствий развивают у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

Также для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом использую соревновательный метод. Упражнения в соревновательной форме рекомендую планировать на конец занятия. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники новых упражнений. Соревновательный метод намного более многогранный, чем кажется на первый взгляд. Это не только эстафеты и соревнования кто быстрее. Конечно, дух состязаний и непредсказуемость результата стимулируют интерес и активизируют деятельность при выполнении физических упражнений. На занятии я ставлю ребят рядом, чтоб они могли соперничать, сравнивать себя с соседом, таким образом, желание быть лучше стимулирует к более качественному выполнению. А как быть с детьми, не одарёнными физически, которые заведомо обречены на поражение? Зачастую они отказываются от подобного задания или делают его без желания, что только снижает мотивацию. Предлагаю им соревноваться с самим собой. Пусть ставят цель сделать лучше, чем в прошлый раз. Отмечаю их личный прогресс, а не сравниваю таких детей с более успешными сверстниками. Я люблю наблюдать за лицами детей при выполнении физических упражнений, порой они устают от повторов сложного движения, но, когда всё получается и доставляет удовольствие – какие эмоции на лицах и восторг в глазах. И глядя на эти лучистые лица, я сама получаю удовольствие.

Формировать интерес подростков к физической культуре мне помогает целеполагание. Если младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности вообще (дети любят побегать, попрыгать, поиграть, не очень задумываясь над тем, что это является средством их физического и психического развития), то подростки занимаются физическими упражнениями уже с какой-то конкретной целью. Интересы у старших школьников к занятию физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества. Интересы мальчиков и девочек различны: девочки чаще всего думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе движений и походке, реже о развитии быстроты, выносливости, силы. Мальчики же хотят развить силу, выносливость, быстроту, ловкость. Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Целеполагание позволяет создавать условия для осознания значимости происходящего для себя и для других. Чем старше становится человек, тем больше возникает необходимость стимулировать «осознанную» учебную мотивацию: «Я делаю потому, что хочу в итоге».

На занятиях со старшими детьми создаю ситуацию успеха и социального признания. Эту естественную потребность для детей, которые готовы хорошо и усердно заниматься для того, чтобы их любили, уважали значимые взрослые, так же следует целенаправленно использовать. При правильном выполнении деталей задания хвалю за заслуги и поощряю. Поощряю правильное выполнение действий, а не просто результат. Использую словесные подбадривания и поощрения и, такие как, похлопывание по плечу и дружеская улыбка. Формировать интерес старших воспитанников к физической культуре помогают также спортивно-массовые мероприятия: весёлые старты: «Дружные ребята», «Мал, да удал»; дни здоровья: «Семья – начало всех начал» и «Марафон здоровья»; соревнования по волейболу, баскетболу, пионерболу, футболу; эстафеты: «Смелые – умелые», «Спортландия», «Большие гонки», «Мы выбираем спорт» «Бежим вместе», «Спортивное лето»; спортивно-игровые программы: «Быть здоровым здорово», «На здоровье!», «Самый ловкий, самый сильный, самый…», «В царстве Снежной Королевы»; физкультурные развлечения: «А, ну-ка, давай-ка!», «Зов Джунглей», «А мы девочки красивые, да ещё спортивные!»; спортивные праздники: «Спорт – здоровое будущее», «Казачьи забавы», «Эти разноцветные мячи», «Зимние забавы», «Осенние забавы»; спортивные часы; досуги: «Мы со спортом дружим», «Красный, жёлтый, зелёный», «Физкульт – УРА!» , «Экспедиция в Африку»; легкоатлетические кроссы, уроки здоровья и т.д.

Результатом работы считаю то, что дети с радостью бегут на занятия по физкультуре, дают «клятвенные» обещания хорошего поведения в обмен на участие в спортивных соревнованиях. Ребята на таких занятиях получают эмоциональный подъём, выявляют у себя позитивные качества характера такие как: находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать, умение работать в коллективе, силу воли, целеустремленность, эстетические потребности личности, излучают энергию, бодрость, которые возвращается ко мне по принципу бумеранга.

Я – руководитель физической культуры, а значит наставник, педагог и друг для своих воспитанников. От меня зависит, какой «багаж» представлений о здоровом образе жизни, какие потребности в физическом совершенствовании получат дети в результате общения со мной как с педагогом, который учит, как с другом, который всегда найдёт интересное дело. А совместных дел у нас много!

Метод проектов, который лежит в основе организации образовательного процесса, с одной стороны - открывает неограниченные возможности развития потенциала каждого ребёнка, с другой – позволяет мне профессионально расти и совершенствоваться. В общении с детьми стараюсь донести до каждого, что «здоровому, всё здорово», развиваю в них потребность в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья. С этой целью читаю стихи и загадки о спорте, провожу беседы о его пользе и значении в жизни человека, спортивные викторины, рекомендую книги для чтения. Разрабатываю дидактические игры, расширяющие представления детей о многообразии физических упражнений и видов спорта. Вместе с воспитателями собираем картинки и фотографии с изображением спортсменов и разных видов спорта, оформляем альбомы и галереи детских рисунков и газет. Все эти совсем не спортивные виды деятельности развивают у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, формируют навыки сотрудничества и потребности в новых знаниях о способах сохранения и укрепления здоровья.

Мои занятия с детьми разработаны с учётом внедрения здоровьесберегающих технологий в коррекционно-воспитательный процесс:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения здоровому образу жизни.

На сегодняшний день, к сожалению, около 70% детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса. Исправить осанку, оздоровить организм и укрепить мышечный корсет воспитанников мне помогает корригирующая гимнастика. Корригирующая гимнастика у детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах СРЦН.

В нашем Центре созданы все условия для систематического, профилактического влияния на растущий организм ребёнка. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна, физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.

Занятия по физической культуре в Центре строятся по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приёмы релаксации позволяют повысить сопротивляемость организма ребёнка к воздействию внешних факторов.

Общеизвестно, что массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребёнка, но и на центральную нервную систему, а через неё – на весь организм в целом. Поэтому на занятиях с младшими детьми в целях оздоровительной работы я использую массажные коврики – дорожки, которые создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии. Ходьба по дорожкам и коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег. Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали коврика, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие; что у некоторых дорожек внутри: камешки, горошек, песочек. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребёнок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И всё это происходит в игре, благодаря чему ребёнок испытывает положительные эмоции.

На каждом занятии и с малышами, и со старшими детьми применяю один из самых простых и приемлемых методов закаливания это -босохождение. Помимо закаливающего эффекта, ходьба босиком способствует укреплению связок, костей и мышц стопы, а у детей – их правильному формированию, что является отличной профилактикой и лечением плоскостопия, а также любых ортопедических нарушений. Кроме того, босохождение способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращения в ногах. А закаливающий эффект босохождения объясняется тем, что стопы рефлекторно связаны с гландами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь гланды - это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней. Помимо всех достоинств, босохождение – это сильный положительный эмоциональный заряд для всего организма.

Достаточно широко применяю физкультурные минутки и динамические паузы, которые рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления, снятия напряжения, объединения детей между собой и могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, кистей рук, дыхательной гимнастики, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз провожу ежедневно от 1 до 3 минут. Эта гимнастика увеличивает кровообращение в легких, снижает спазм бронхов и бронхиол, улучшает их проходимость, способствует выделению мокроты, тренирует умение произвольно управлять дыханием, формирует правильную биомеханику дыхания, осуществляет профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

С целью оздоровления детей и профилактик различных заболеваний я использую - игровой стретчинг. Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность, совершенствуется функция равновесия, а значит и вестибулярный аппарат, что способствует удержанию статистических поз. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки, исправление её нарушений, профилактику иных деформаций позвоночника. Помимо этого, развивается координация движений, эластичность мышц, у детей воспитываются такие качества как выносливость и усердие.

Более яркий эмоциональный фон моим занятиям придаёт музыка. Музыкальное сопровождение занятий активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив, помогает детям настроиться на определённый лад и выражать свои чувства, эмоции через движения. В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Проделанная работа в килограммометрах значительно больше, когда выполнение упражнений сопровождается эмоциональной, положительно воздействующей музыкой. Подбирая музыку для физических упражнений, я учитываю возраст детей. Поскольку у малышей физические возможности достаточно ограничены (короткий шаг, относительно умеренный темп передвижения и т. д).

На своих занятиях я помогаю детям преодолевать себя, учу быть упорными и дисциплинированными, предлагаю им задуматься над своим отношением к тому, что им «хочется», и к тому, что «надо». Объясняю детям, какое это счастье – открытие в себе чувства победы над собой! Какое счастье – преодолеть свою слабость и суметь заставить себя сделать чуть-чуть больше того, что ты можешь. Придуманные вмести с детьми заповеди: «Не ленись, тренируйся, больше бегай, прыгай и играй!» открывают перед ними возможность стать сильными, смелыми, ловкими и уверенными в себе. В результате, даже маленький успех ребенка становится и моим успехом, а первые их победы в спортивных соревнованиях – моими большими победами.

Спортивные праздники и развлечения являются неотъемлемой частью моей работы. Они нацелены не на оттачивании техники выполнения тех или иных движений и упражнений, а на воспитание положительных эмоций, развитие высокой двигательной активности детей, свободное и непринужденное взаимопонимание, способствующее функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делающее его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми! Уже традиционными стали спортивные праздники, посвящённые всемирному Дню Здоровья и Дню защиты детей, Дню защитника Отечества и Международному женскому дню, Дню семьи, на которых родители являются активными участниками. Нередко наши дети испытывают дефицит общения с родителями. А спорт - это та сфера, где этот дефицит уменьшается. Кроме того, совместные праздники позволяют и взрослым, и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, сплачивают семью. Я вижу, как эти мероприятия доставляют огромную радость детям, родителям воспитанников и сотрудникам Центра.

Результативность занятий по физкультуре с воспитанниками проявляется не только в стабильном овладении ими определёнными навыками и умениями, разучивании движений и прочее (хотя это и очень важный показатель). Об успешности работы будут говорить желание ребят снова и снова посещать мои занятия, радость, полученная от физических упражнений, желание вести здоровый активный образ жизни, заниматься спортом. Видеть счастливые улыбки на лицах детей, которые освоили новые движения, комплексы, которые учатся справляться и работать со своим телом, не поддаваясь минутным слабостям, огорчениям, неудачам, — это огромная награда для педагога.

Будьте здоровы!