Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Старооскольский центр развития и социализации детей физкультурно-спортивной направленности «Старт»

***Формирование навыка здорового образа жизни через реализацию компонентов комплексной образовательной программы «Путь к успеху»***

Автор опыта:

Шаповалова Александра Андреевна,

воспитатель ГБУ

«Старооскольский центр развития и социализации детей

физкультурно-спортивной

направленности «Старт»

г. Старый Оскол, 2020 г.

Содержание:

Информация об опыте………………………………………………….. 3

Технология опыта ……………………………………………………… 8

Результативность опыта ………………………………………………. 13

Библиографический список …………………………………………… 14

1. **Информация об опыте**

**Тема опыта: *«Формирование навыка здорового образа жизни через реализацию компонентов комплексной образовательной программы «Путь к успеху»***

* 1. **Условия формирования опыта**

Одним из приоритетных направлением деятельности учреждения - физкультурно-спортивное, которое реализуется через систему воспитательной работы: спортивные занятия с тренером-преподавателем, уроки физкультуры в школе, спортивные секции и кружки.

Работая с детьми – сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей, было выявлено, что они испытывают значительные трудности, связанные с отсутствием опыта решения житейских проблем, а также отсутствием культуры здоровья, стремления к здоровому образу жизни. Кроме того, современная жизнь создает повышенный риск социально обусловленных заболеваний: проблема наркозависимости, алкоголизма, венерических болезней, туберкулеза, ВИЧ-инфицирования смещается в более ранние возрастные периоды и нарастает быстрыми темпами.  Поэтому пришли к выводу, что крайне важно создать свою систему по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, отвечающую потребностям развития личности ребенка и направленную на развитие телесно, душевно и духовно здорового человека.

В соответствии с компонентом «Физическое здоровье и его укрепление» комплексной дополнительной образовательной программы «Путь к успеху» в понятие «здоровый образ жизни» входят: физическая активность, рациональное питание**,** отказ от вредных привычек, создание, укрепление и сохранение нормального психологического климата в группе, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики. Данные составляющие здорового образа жизни легли в основу данной работы по здоровьесбережению воспитанников.

Начиная работать над этой проблемой, была проведена начальная диагностика знаний воспитанников о здоровом образе жизни. Отвечая на вопросы диагностики, дети смогли дать полные ответы на поставленные вопросы о вредных привычках, личной гигиене. Затруднения испытывали при объяснении понятий: рациональное питание, нормальный психологический климат в группе, профилактика заболеваний.

Результаты анкетирования показали, что о последствиях употребления психоактивных веществ 83% подростков даже не задумываются. Проведённые диагностические исследования подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников детского дома. В связи с этим необходимо создание активной среды, в которой воспитание ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала.

* 1. **Актуальность опыта**

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Образовании».

Анализируя причины поступления детей в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, можно сделать вывод, что в большинстве случаев это происходит вследствие асоциального и аморального поведения их родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

Дети сегодня становятся менее защищёнными от токсикомании и алкоголизма, от наркотиков и СМИ, пропагандирующих культ жестокости и насилия, мотивацию на «лёгкую жизнь» любой ценой. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Воспитательная работа с такими детьми должна иметь повышенный развивающий потенциал, чтобы компенсировать недостатки развития детей в раннем детстве. Необходимо проводить специальную профилактическую и коррекционную работу, способную довести детей до такого уровня, чтобы при вступлении в самостоятельную жизнь они, по возможности, не испытывали чувства ущербности, неполноценности своей личности, ограниченности своих жизненных, профессиональных и физических возможностей. Одним из путей решения данной проблемы является комплексный подход к организации воспитательной работы, при котором вся совокупность воспитательных средств направлена на выработку у каждого конкретного воспитанника детского дома своего собственного варианта жизни, достойного его как человека современного общества. Речь идет о личности, способной на самостоятельное управление своим поведением с учетом существующих стандартов, норм и законов общества. В связи с этим возникла острая проблема организации здоровьесберегающего пространства в условиях детского дома.

Анализ изученной литературы: «Здоровье наших учеников» Варламовой С.И., «Педагогические здоровьесберегающие технологии» Лабутина Н.Ю. и Майского А.Б., «Обратная сторона здоровья» Бойко А. показывает на недостаточность разработки данной проблемы применительно к условиям детского дома.

Проведенный нами анализ, а также наш собственный опыт в решении проблем по формированию здорового образа жизни у воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, позволили вскрыть основные противоречия, существующие в теории и практике воспитательной работы с такими детьми.

Ведущими среди них являются противоречия между:

-необходимостью и возможностью решения задач по профилактике агрессивности и тревожности средствами психолого-педагогического сопровождения и недостаточно эффективным использованием этих возможностей в деятельности детского дома;

-необходимостью создания благоприятного эмоционально-поведенческого пространства, способствующего здоровьесбережению воспитанников в сложившейся организации воспитательного режима учреждения;

- ростом негативных форм агрессивного поведения детей – сирот и недостаточным уровнем профессиональной компетентности воспитателей в решении проблем трансформации деструктивных форм агрессии в конструктивное русло.

Следствием выше указанных противоречий являются, как правило, различные формы протеста детей – сирот, и детей оставшихся без попечения родителей, в виде агрессии, спонтанной жестокости, конфликтности, грубости.

Поэтому, проблема по формированию здорового образа жизни актуальна и соответствует потребностям организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Исходя из противоречий, была определена основная идея.

* 1. **Ведущая педагогическая идея–** научить проводить самонаблюдения, анализировать поступки и образ жизни с точки зрения их влияния на здоровье, психическое состояние, формировать умение управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими.
  2. **Этапы работы, диапазон опыта**

Исследование проводилось с 2017 года по 2020год.

1 этап аналитико-диагностический. Проводился анализ литературы,

сбор информации по проблеме, диагностика с 2017 по 2020 годы.

2 этап практический. В единой системе проводились практические занятия, индивидуальная работа в кружках и секциях по формированию у воспитанников навыков здорового образа жизни с 2018 по 2019 годы.

3 этап аналитико – обобщающий. Подводился итог работы по проблеме, обобщался опыт с 2019 по 2020годы.

Диапазон представленного опыта является системой физкультурно-оздоровительной работы учреждения.

Сущность опыта заключается в создании положительной мотивации для физического, нравственного совершенствования и социальной адаптации личности каждого воспитанника, через формирования убеждения следовать принципам здорового образа жизни.

**1.5.Теоретическая база опыта**

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

В основе педагогического опыта лежат идеи философов Дж. Локка, А.Смита, К.Гельвецкого, М.В.Ломоносова, К.Маркс и другие, психологов  Л.С.Выготского, В.М.Бехтерева, ученых-медиков Н.М.Амосова, Ю.П.Лисицына, М.М.Буянова, И.И.Брехмана, Б.Н.Чумакова, педагогов Л.Г.Татарниковой, В.В.Колбанова, В.К.Зайцева, С.В.Попова. Они пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, они разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья, продления жизненного потенциала и долголетия.

Проблема здоровья интересовала многих педагогов. В.А.Сухомлинскийписал: "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".“Забота о здоровье ребенка – это комплекс санитарно-гигиенических  норм и правил… не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

[Понятие](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5) «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной [организацией](http://baza-referat.ru/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».   
И. Ю. Жуковин рекомендует изменять отношение людей к эдоровому образу жизни (ЗОЖ) на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Создание традиций ЗОЖ - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге. Вокруг детей необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, [символикой](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [терминологией](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F), знаниями, ритуалами и обычаями валеологического  [характера](http://baza-referat.ru/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80). Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Анализ литературных источников позволил сформировать современный методологический подход, который объединил основные направления образования, из разных областей знаний, дающий высокий результат в формировании здорового образа жизни. Главное в деятельности – это совместная работа с воспитанниками. И для того, чтобы процесс протекал наиболее плодотворно, был более привлекателен для детей, надо искать новые методы и принципы работы в этом направлении.

**Методы работы**

В работе с детьми по формированию знаний о ЗОЖ применяются разнообразные методы (вовлечение в деятельность, стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т. д.), но наиболее эффективные следующие:

* метод переубеждения (предоставление воспитанникам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своей деятельности);
* метод переключения (использование на одном занятии различных форм проведения).

Были определены ***основные принципы***, которые легли в основу работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:

- принцип природосообразности, предполагающий учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников на основе изучения их потребностей и интересов и организация в связи с этим их здоровьесберегающей деятельности;

- принцип формирования ценностных установок воспитанников на здоровый образ жизни, следование которому обеспечивает формирование системы ценностей, мотивов и установок детей на здоровый образ жизни;

- принцип культуросообразности (включение в культуру посредством специально ориентированной и организованной здоровьетворческой деятельности);

- принцип ориентации на саморазвитие культуры здоровья (признание подростка субъектом процесса здоровьетворческой деятельности);

- принцип здоровьетворческой активности (опора на активную личностную позицию воспитанников в формировании здорового образа жизни);

Эти принципы являются приоритетными в создании развивающей системы, единой среды (медико-психолого-педагогическое сопровождение + занятия в группе + кружковая работа + спортивная работа + воспитательная система + работа со школой) и являются *основой* педагогической технологии.

**Формы работы**

* Беседы; практические занятия; тренинги; индивидуальные и групповые консультации; тесты и анкетирование; ролевые игры; выпуск газет; просмотр учебных фильмов; спортивные мероприятия.

**Ожидаемые результаты, их социальная эффективность**

* увеличение числа воспитанников, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
* формирование у подростков навыков ЗОЖ.

Результативность педагогического опыта прослеживается через мониторинговую деятельность.

* 1. **Новизна опыта, характеристика условий, в которых возможно применение данного опыта**. Новизна опыта состоит в создании системы применения методов и приемов, нацеленных на формирование навыков здорового образа жизни.Данный опыт можно применять в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста в учреждениях интернатного типа.

**2. Технология опыта**

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами по-разному. Здоровье – важный фактор  работоспособности  и гармонического развития детского организма.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

- соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

        - физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции;

- психологическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.  Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными  потребностями, а также возможностями их удовлетворения;

- нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Согласно  заключению экспертов, если принять  уровень здоровья за 100 %, то состояние  здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

По  современным представлениям в понятие  здорового образа жизни входят следующие  составляющие:

•​ отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

•​ оптимальный двигательный режим;

•​ рациональное питание;

•​ закаливание;

•​ личная гигиена;

•​ положительные эмоции.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основнымипараметрами образа жизни являются труд (учеба для  подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а  также различные  поведенческие  привычки и проявления. Если их организация  и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать  как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

**Целью** данного педагогического опыта являетсяформирование навыка культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников.

**Задачи, реализуемые в данном педагогическом опыте:**

•​ изучить социально-педагогическую, философскую, психологическую литературу;

•​ реализовать компонент «Физическое здоровье и его укрепление» комплексной дополнительной образовательной программы ГБУ «Старооскольский центр развития и социализации детей физкультурно-спортивной направленности «Старт» «Путь к успеху»;

•​ информировать всех участников образовательной деятельности по проблемам сохранения здоровья и о культуре здорового образа жизни;

•​ выявить проблемы, связанные со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных, предоставленных медицинской службой учреждения;

•​ проводить занятия с воспитанниками, направленные на формирование культуры здорового образа жизни;

•​ проводить занятия с воспитанниками, направленные на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.

**Методы  исследования:**

* изучение методической и педагогической литературы со статистическими данными о здоровье детей;
* разработка тестов и программ для практической работы по сохранению здоровья воспитанников.

Для изучения ЗОЖ воспитанников учреждения было проведено:

•​ анкетирование «Отношение к своему здоровью» по методикеС. В. Тихомирова;

•​ диагностика «Потребность в новых ощущениях» по методике М. Цукерман.

**Компонент** «Физическое здоровье и его укрепление» призван вооружить воспитанников знаниям о культуре здоровья, физической культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня. С этой целью проводятся занятия по ознакомлению и закреплению правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности, формированию умений и навыков по вопросам личной гигиены, питания, правильной осанки, сохранения зрения и слуха, предупреждения заболеваний и вредных привычек.

Для достижения цели и решения поставленных задач в работе используются традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии.

Как считает С.В.Попов, сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство взрослых людей ведут малоподвижный образ жизни. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа людей с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют весьма мало места для положительных эмоций.

        Одной из составляющих здорового образа жизни  является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных  напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Действия должны быть направлены не на то, чтобы ребенок бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы он не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

     Рассматривая следующий фактор  здорового  образа жизни – питание, необходимо акцентировать внимание на правильной организации питания, которая имеет большое  значение для развития детского организма. Нормальный рост и развитие ребенка  зависят в первую очередь от того, насколько его организм обеспечен  необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении  многих заболеваний.

     Следующий фактор здорового образа жизни –  это личная гигиена. Сохранение и  укрепление здоровья невозможны без  соблюдения правил личной гигиены –  комплекса мероприятий по уходу  за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

     Положительные эмоции являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Для поддержания  физического здоровья необходимо психологическое закаливание, суть которого – в радости  к жизни. Известно, что основа работы по совершенствованию  своей психики- самовнушение. Оно  повышает эмоциональный тонус, укрепляет  уверенность и силу воли. Психологическая закалка стимулирует и физиологические защитные механизмы: иммунитет, функцию эндокринных желез. Так,мысли укрепляют тело и, наоборот, безволие, снижение эмоционального настроя способствуют ухудшению самочувствия, расшатыванию психического и физического здоровья.

Рассмотрев различные методы воздействия на воспитанника с целью формирования навыков здорового образа жизни, раскрою в обобщенном виде применяемые традиционные и инновационные здоровьесберегающие технологии.

Применяемые традиционные здоровьесберегающие технологии:

* 1. **Медико-профилактические технологии или лечебно-профилактические** - это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала образовательного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.
  2. **Технологии обеспечения социально – психологическогоблагополучия** ребенка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье. В нашем учреждении основной задачей является обеспечение эмоциональной комфортности и позитивное психологическое самочувствие ребенка, в процессе общения со сверстниками и взрослыми, обеспечение социально – эмоциональному благополучия. Реализацией данных технологий занимается педагог - психолог посредством специально организованных занятий с детьми, а также воспитатель и социальные педагоги. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого – педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе.
  3. **Технологии валеологического просвещения воспитанников** – направлены на усвоение воспитанником знаний и представлений и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения. Воспитанник, изучая себя, особенности своего организма,психологически готовится к тому,чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность,формировать своё здоровье.
  4. **Физкультурно – оздоровительные технологии**, которые непосредственно направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры воспитанников, закаливание, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн), воспитание привычки к повседневной физической активности и забота о здоровье.

Для достижения более высокого результата по формированию навыка здорового образа жизни воспитанников учреждения, применяются следующие инновационные технологии:

1. **Непосредственно образовательная деятельность в области «Физическая культура»** - организованная форма физического развития. Совместно с тренером-преподавателем проводятся занятия в разных формах: гимнастика, прогулка, коррекционные паузы, физкультурные праздники, дни здоровья, закаливание, массаж, туристические походы.
2. **Образовательная деятельность по реализации программы** «Путь к успеху» занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.*Данная форма работы, является интегрированной* с такими видами деятельности, как физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, валеология.
3. **Коррекционные технологии:**

- **пескотерапия** – это один из методов лечения искусством.Песочная терапия направляет к самотерапии и самокоррекции.Игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасных средством для развития и саморазвития;

- **су-джок терапия** – это стимуляция биологически активных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Массаж этих точек улучшает работу деятельности мозга, положительно сказывается на самочувствии детей.

- **кинезиологические упражнения** - это упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия

- **упражнение для глаз – схемы зрительных траекторий** служат для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

На основании вышеизложенного, считаем, что деятельность педагогов в организации для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, должна быть направлена, прежде всего, на профилактику вредных привычек у подростков – наркомании, табакокурения, на усвоение воспитанником знаний, представлений и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения. Воспитанник, изучая себя, особенности своего организма, овладевает приемами и методами, направленными на самооздоровление, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

**3.Результативность опыта.**

Анкетирование «Отношение к своему здоровью» по методике Тихомирова С. В. было проведено на начальном и на заключительном этапах работы над опытом.По результатам анкетирования выявилось:

- на начальном этапе: для 88 % опрошенных главным в жизни является материальное благополучие, для 33 % - любовь, 22% - здоровье, 11 % - учеба,что 44 % подростков курят, 77 % - пробовали спиртные напитки; любимое занятие в свободное время для 88% ребят-просмотр телевизора или занятия за компьютером ,55 % – занятия физкультурой и спортом;

- на заключительном этапе: для 66 % опрошенных главным в жизни является материальное благополучие, для 33 %- любовь, 55 % - здоровье, 11 % - учеба, что 22 % подростков курят, 77 % - пробовали спиртные напитки; любимое занятие в свободное время для 55 % ребят-просмотр телевизора или занятия за компьютером, 88 % – занятия физкультурой и спортом.

По результатам исследования «Потребность в новых ощущениях» по методике М. Цукермана были получены следующие данные:

- на начальном этапе: 56 % - высокий уровень потребности в ощущениях; 33 % - средний; 11 % - низкий;

- на заключительном этапе: 22 % - высокий уровень потребности в ощущениях; 45 % - средний; 33 % - низкий.

Высокий уровень потребностей в ощущениях означает наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрных мероприятиях. Риск попасть в зависимость от вредных привычек очень велик.

Средний уровень потребности в ощущениях свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребности означает присутствие у них предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Таким образом, целенаправленное применение традиционных и инновационных технологий, организация физкультурно-оздоровительной деятельности позволили достигнуть следующих результатов:

•​ у большинства воспитанников сформирована положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом;

•​ у большинства воспитанников сформирована потребность в самоанализе и самоконтроле.

**4. Библиографический список:**

1.​ Бобылёва И.А.Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.

2.​ Выгодский Л.С.Избранные психологические исследования.-М.,1956.

3.​ Запороженко В.Г.Образ жизни и вредные привычки. - М.,1982.

4.​ Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения. – М., 1990.

5.​ Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,1990.

6.​ Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.

7.​ Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.

8.​ Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.

9.​ Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальнойдезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.