

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности

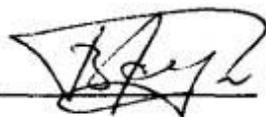
**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Выпускная квалификационная работа
ОПОП 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Безопасность жизнедеятельности»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой БЖ

01.06.2016

дата



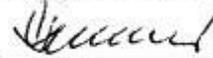
подпись

Исполнитель:
Шайдуллина Алиса Алисовна,
Студентка 4 курса
Заочного обучения, 41 группы

Шайдуллина

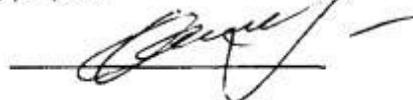
подпись

Руководитель ОПОП:



подпись

Научный руководитель:
Семенович Олег Васильевич
доцент



подпись

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1.Травматизм среди учащихся в образовательном учреждении.....	7
1.1. Виды, статистика и возрастная структура травматизма среди учащихся.....	7
1.2.Способы профилактики травматизма среди учащихся в образовательном учреждении.....	15
Глава 2. Экспериментальное исследование профилактики травматизма среди учащихся в образовательном учреждении.....	26
2.1 Цель, задачи и программа исследования. Организация исследования травматизма среди учащихся в образовательном учреждении.....	26
2.2 Анализ и обобщение экспериментальной программы.....	38
Заключение	40
Список использованной литературы.....	42
Приложения.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Травматизм среди учащихся является одной из актуальных проблем здравоохранения и МЧС, занимая значительный (до 25%) удельный вес в общей заболеваемости детей. Ежегодно в детские травматологические пункты— по общим сведениям, приведенным на сайте Октябрьского района, за амбулаторной помощью обращается свыше 1000 детей с различными травмами. Причем реальное количество детей с травмами значительно выше. В случае легких травм большинство за помощью не обращаются и поэтому статистически не могут быть учтены [21, <http://oktyabrskiy.perm.ru>].

Травматизм - это серьезная проблема общественного здравоохранения. В то же время значимость данной проблемы зачастую недооценивается. *Травматизма* можно избежать путем принятия мер профилактики или борьбы с ним. Данная проблема, по своей сути, создает чрезвычайную ситуацию социально-кризисного характера, приводящую к снижению уровня общественного здоровья. Это, в свою очередь, обуславливает необходимость детального изучения травматизма во всех возрастных группах.

Социальная значимость проблемы травматизма среди учащихся очевидна и ее решение находится в пограничной зоне между традиционной медициной, знающей, что нужно предпринять, и педагогическими науками, знающими, кого и как следует обучать или предостеречь. *Травматизм* - это совокупное понятие, объединяющее в себе не только традиционное медицинское толкование данного феномена, но и включающее также нарушение нравственно-этического статуса личности, приводящие к расстройству психического и соматического здоровья. Гуманистический характер данной проблемы выражается в воспитании ответственного отношения к собственной безопасной жизнедеятельности, как личного самосохранения здоровья во всех его значениях, так и бережного отношения к здоровью других людей.

В связи с этим, наряду с преподаванием комплекса знаний по охране жизнедеятельности в традиционном профилактическом аспекте, необходимо обосновать средства и методы педагогического воздействия, направленного на перманентную переориентацию возрастнo-индивидуальных и личностных особенностей учащихся.

Выбранная тема ВКР «Профилактика травматизма среди учащихся в образовательном учреждении» весьма **актуальна**, во-первых, анализ литературных данных показал, что в имеющихся работах по проблеме травматизма среди учащихся, в основном находит отражение дорожно-транспортный травматизм. Безусловно, данному аспекту необходимо уделять особое внимание, но, по мнению исследователя Спиридонова А.В., данный вид травм «составляет в структуре травматизма всего 3-6%, а самыми распространенными среди учащихся являются бытовые и школьные, занимающие в структуре травм от 80% до 86%» [26, с. 33]. Во-вторых, «образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса» [31, с.72].

Недостаточная разработанность целостной системы мер по профилактике травматизма среди учащихся обусловили выбор темы исследования «Профилактика травматизма среди учащихся в образовательном учреждении». Именно школа, как наиболее целостная система, может решать задачи, приводящие к собственно первичной профилактике травм.

Абсолютное большинство травм – результат неудовлетворительной организации учебно-воспитательного процесса, повсеместным пренебрежением выполнения требований охраны труда.

Именно поэтому возникает потребность разработки комплекса мер по профилактике травматизма среди учащихся. В этом и заключается противоречие исследования.

Какую конкретную работу нужно организовать для профилактики травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях?

Объектом нашего исследования является травматизм среди учащихся в образовательных учреждениях.

Предметом исследования являются влияние специально разработанной профилактической программы на динамику травматизма у учащихся.

Цель исследования: изучить особенности, разработать и реализовать программу по профилактике травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях.

Гипотеза исследования: снижение травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях будет протекать наиболее успешно при целенаправленной организации профилактической программы.

В соответствии с целью эксперимента и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи:**

1. Изучить специальную литературу по проблеме исследования.
2. Охарактеризовать особенности травматизма среди учащихся.
3. Провести диагностику травматизма у школьников.
4. Разработать и экспериментально проверить эффективность программы направленной на профилактику травматизма у учащихся.
5. Проанализировать и обобщить результаты исследования, сформировать рекомендации.

Для решения задач использовались **методы:** теоретические (анализ и синтез исследований по проблеме); эмпирические (наблюдение, беседы, эксперимент); методы количественной обработки данных.

Теоретической основой исследования являются работы, посвященные профилактике травматизма среди учащихся: О.В. Выголовой, А.А. Горлова, Г.В.Денисенко, В.П. Немсадзе, Л.П., В.А. Родионова, Соколова Л.П. , Ступницкой и др.

Работа состоит из двух глав: в первой главе «Травматизм среди учащихся в образовательном учреждении» даем классификации травм среди учащихся Г.В.Денисенко, В.Немсадзе, Г.Амбернади, В.А. Родионова, Соколова Л.П. Здесь же рассматриваем причины возникновения и способы предупреждения травм среди учащихся.

Во второй главе «Экспериментальное исследование профилактики травматизма среди учащихся в образовательном учреждении» устанавливаем уровень травматизма среди учащихся. Предлагаем систему работы по профилактике травматизма – комплекс упражнений, экспериментально проверенных в течение двух лет в Енапаевской общеобразовательной средней школе. В работе содержатся общие выводы, которые сформулированы в «Заключении».

Глава 1. Травматизм среди учащихся в образовательном учреждении

1.1. Виды, статистика и возрастная структура травматизма среди учащихся.

Травмой (греч. trauma — повреждение, ранение) называют нарушение анатомической целостности или физиологических функций тканей или органов человека, вызванное внезапным внешним воздействием. [10, с.38].

Травмы среди учащихся образовательных учреждений включают несчастные случаи у учащихся дневных общеобразовательных школ всех типов (в т.ч. музыкальных, спортивных), возникшие в период их нахождения в школе (на уроке, включая урок физкультуры, на перемене, в учебных мастерских, на пришкольном участке).

В нашей стране до сих пор не существует единой классификации травматизма среди учащихся. По Г.В.Денисенко, в соответствии с видом воздействия, травмы подразделяют на:

«механические (ушибы, переломы, раны и др.);

тепловые (ожоги, обморожения, тепловые удары);

химические (химические ожоги, острое отравление, удушье);

электрические, комбинированные и др. (например, вызванные каким-либо излучением)» [10, с. 38].

В нашей стране до сих пор не существует единой классификации травматизма среди учащихся. Многие специалисты предлагают классифика-

цию на основе исследования причин травматизма. Так, по классификации травм В.Немсадзе, Г.Амбернади, выделяются 7 основных:

«1. Беспечность взрослых - поведение человека, который предвидит, что может быть несчастье, но ошибочно считает, что оно не произойдет (до 45% всех случаев). В присутствии взрослых произошло 98,7% всех автотравм. В 78,9% случаев ребенок получил травму дома, причем в 44% случаев это произошло в присутствии родственников. 23,4% всех случаев асфиксий бывает у детей в возрасте до года явно из-за беспечности взрослых: аспирация срыгнувшей пищей, прижатие грудного ребенка к телу взрослого во время сна в одной постели, закрытие дыхательных отверстий мягкими игрушками. Халатность взрослых - невыполнение или ненадлежащее выполнение должностным лицом своих обязанностей (в среднем 8,5%).

2. Недисциплинированность детей (более 25% случаев).

3. Несчастные случаи - происшествия, вызванные факторами, находящимися вне человеческого контроля, или непредвиденные, в которых никто не виноват (например, удар молнии). К таким ситуациям относится не более 2% случаев.

4. Убийства (примерно 4,5%) - чаще страдают дети до года.

5. Убийства (примерно 4,5%) - чаще страдают дети до года.

6. Прочие причины (10% случаев)» [18, 120 с.].

Проведенные социально-психологические исследования детей показали, что смертельные исходы чаще (более 75%) встречаются у детей с низкой успеваемостью, с негативным отношением к учебе и общественной работе, 70% детей имели слабый тип нервной системы, 15% детей - двигательную задержанность.

Рассмотрим классификацию В.А. Родионова, именно на эту работу мы будем опираться при классификации травм среди учащихся.

« 1. Травмы, обусловленные поведением пострадавшего.

2. Травмы вследствие неправомерных действий сверстников.

3. Травмы вследствие недосмотра взрослых» [23, с.149].

1. *Травмы, обусловленные поведением пострадавшего.*

По мнению исследователя, свыше 40% всех травм происходят по причинам, относящимся к первой группе, которые, в свою очередь, можно подразделить на 4 подгруппы.

Первая подгруппа причин связана с недостаточным сенсомоторным развитием ребенка: низким уровнем координации движений, неумением владеть своим телом, а также отсутствием навыка выполнения действия.

Вторая – с отсутствием или недостаточностью знаний об опасности и возможных последствиях выбранных действий.

Третья – с пренебрежением известной опасностью из-за более сильного мотива, например при желании произвести впечатление на значимых для ребенка или подростка людей.

Четвертая – с психофизиологическим состоянием, влияющим на успешность протекания деятельности: усталость, эмоциональное возбуждение, игровой раж, спортивный азарт и др.

«Более 70% травм, полученных детьми из-за своего поведения, обусловлены причинами, относящимися к четвертой подгруппе», - замечает Вадим Альбертович в работе «Физическое развитие и психическое здоровье » [23, с.149]. Чаще всего получение травм происходит при проведении подвижных игр. При этом нередко сильное дезорганизирующее влияние на пове-

дение оказывают трудносдерживаемое стремление к достижению наилучшего результата, а также соревновательный момент игры и внезапно возникающие задачи и опасные ситуации, при которых нужно быстро принимать самостоятельное решение. Все это привносит в игру эмоционально-аффективный фактор, оказывающий особенно сильное влияние, поскольку он связан с реальными, а не с игровыми взаимоотношениями, как это было в дошкольном возрасте. Спешка – еще одно эмоциональное состояние, которое может дезорганизовать деятельность. В основном травмы по этой причине регистрируются в возрасте 11–14 лет, когда начинает сказываться занятость подростков (большая учебная нагрузка, посещение кружков и спортивных секций, выполнение обязанностей по дому и т. д.). В то же время усиливается соревновательный мотив не только в игре, но и в повседневной жизни (первым попасть на завтрак в школе, в раздевалку, на улицу во время перемены и т. д.). По мнению В.А. Родионова, с возрастом частота травм по вине самих пострадавших увеличивается, т. к. «с развитием ребенка расширяется сфера его самостоятельной деятельности» [23, с.149].

2. Травмы вследствие неправомерных действий сверстников

Вторая группа причин, обуславливающих треть всех детских травм, по В.А. Родионову, «зависит от действий окружающих ребенка сверстников». Результаты исследования показали, что «чаще дети травмируют сверстников во время игры (20% случаев) либо непреднамеренно вне игры (30%), как правило, не замечая их (например, наталкиваются на других, бегая)» [7, с.111].

Особое внимание, на наш взгляд, следует обратить на случаи, связанные с поведением, содержащим элемент физического насилия по отношению к окружающим, а иногда и с целенаправленным стремлением причинить боль и показать свое физическое превосходство (свыше 40% травм). Отмечена

тревожная тенденция увеличения количества травм, полученных подростками в результате драк.

3.Травмы вследствие недосмотра взрослых

Третья группа причин возникновения травмоопасных ситуаций, а затем и травм детей (около 25% от их общего количества), как отмечалось выше, «связана с действиями либо бездействием взрослых, в т. ч. родителей. В большинстве случаев такие травмы обусловлены недосмотром за детьми и отсутствием контроля за их поведением. Необеспечение безопасной среды – также относится к наиболее распространенным ошибкам родителей, вследствие которой происходит 25% травм, относящихся к данной группе.

Существует и третья классификация, по Соколову Л.П., *по характеру повреждения*, в которой выделяют следующие виды травм:

- «1. Утопления и другие виды асфиксий (в 47% случаев страдают дети около 11 лет из-за неумения плавать).
2. ДТП (дают 25% всех смертельных случаев).
3. Кататравмы (падение с высоты) (в 16,5% случаев страдают дети до 5 лет).
4. Травмы от воздействия температурных факторов (ожоги, обморожения, солнечный и тепловой удар и т.п.).
5. Отравления (лекарствами, угарным газом). Чаще всего дети травятся лекарствами из домашней аптечки (57% всех случаев отравлений), причем в 70% случаев - это дети до 5 лет. Отравление угарным газом по статистике считается самым опасным, так как при этом в 85% наблюдается смертельный исход.

6. Повреждение электрическим током (на Западе эта причина бытового травматизма стоит на 1-м месте, у нас пока слишком мало электробытовых приборов).

7. Огнестрельные ранения.

8. Прочие» [25, с. 285] .

Таким образом, анализ травм показал, что специфических школьных травм в природе нет.

Наиболее опасен возраст младших школьников. На долю 7-11-летних приходится до 32% случаев детского травматизма и свыше 39% летальных исходов. Но ребенок не виноват в том, что он ребенок. Шалости - не порок, а условие детства. По нашему мнению, виноваты взрослые, что не уберегли, не предупредили, вовремя не научили. Пока дети не выросли, они живут за счет физических возможностей, опыта, навыков, интеллекта взрослых. Если комбинация "взрослый - ребенок" дает сбой, виноват всегда взрослый (несет ответственность, вплоть до уголовной).

По данным НИИ травматологии, за последние четыре года в структуре травм среди учащихся не произошло никаких изменений. «Высоким остается уровень травматизма во время:

- перерывов, в т.ч. время до начала и окончания занятий (мероприятия) от 46 до 51%;
- занятий по физической культуре от 20 до 17%; – экскурсий, походов, прогулок, экспедиций от 9,4 до 14%;
- учебных и воспитательных занятий по образовательной программе от 8,7 до 7,9%;
- соревнований, тренировок от 8,3 до 5,4%;

– в остальных местах происшествия несчастного случая количество пострадавших не превышает 1 – 2% от общего количества травмированных» [30, chaklin.ru].

В возрастном аспекте наиболее «травмируемым» является возраст от 6 до 14 лет, что «связано с повышенной эмоциональностью и недостаточно развитой способностью к самоконтролю. Наибольшее количество травм падает на критические возрастные периоды (3, 7, 11–12 лет), когда дети становятся капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт с окружающими, у них возникает отрицательное отношение к ранее выполняемым требованиям, доходящее до упрямства и негативизма» [11, с. 344].

Вместе с тем, помимо возраста, существует ряд повторяющихся особенностей, характеризующих часто травмируемых детей. По данным О.В. Воробьевой, это дети, «имеющие высокую склонность к риску, двигательнорасторможенные, возбудимые, эмоционально неустойчивые, склонные к частым переменам настроения, неадекватно ведущие себя в стрессовых ситуациях. Как правило, такие дети несамокритичны, часто переоценивают свои способности и возможности» [6, с.93] .

Анализ источников, посвященных изучению травматизма, обнаружил некоторые общие показатели предрасположенности к опасности. По данным Г.К. Ермаковой, к таким показателям следует отнести, в первую очередь, «эмоциональные свойства и качества темперамента. Подверженности несчастным случаям способствуют низкий уровень внимания (концентрация, распределение и переключение), недостаточная сенсомоторная координация, малая наблюдательность (осмотрительность), низкая выносливость, а также чрезмерно высокая (или низкая) склонность к риску. Большинство этих детей имели по физкультуре оценку «три»» [12, с. 55-61].

Для анализа психофизиологических особенностей травмированных детей школьного возраста важны частота повторных травм и их взаимосвязь с воз-

растом ребенка. «Наиболее высокий процент повторных травм отмечается у детей в возрасте от 7 до 10 лет. Это, по-видимому, объясняется тем, что в первые годы обучения в школе дети менее приспособлены к новым условиям, в том числе относительно сложным физическим упражнениям»[9, с.69-70].

Большинство отечественных исследователей считают, что личностные качества развиваются и формируются в деятельности, под непосредственным воздействием социальной среды. Поэтому показатель защищенности человека или, наоборот, его склонности к опасности является не столько врожденным качеством, сколько результатом развития этих личностных качеств.

С точки зрения В.П. Немсадзе, ситуации, в которых дети получают травмы, остаются неизменными, поэтому можно назвать несколько десятков типовых ситуаций, приводящих к наиболее тяжелой травме. «Необходимо всю работу организовать так, чтобы у целого поколения людей был выработан стойкий стереотип поведения в таких ситуациях, заниматься профилактикой главным образом тех видов травм, которые приводят к наиболее тяжелым последствиям, и лишь тех механизмов, которые являются наиболее типичными. А таковыми можно считать:

1. 4. Безудержная беготня на переменах (удар о батарею). Все батареи должны иметь деревянную решетчатую рубашку!
2. Остекленные двери (должны иметь специальное толстое дверное стекло).
3. Травмы "неосознанного садизма":
- 4 а) удар портфелем (обычно 3-5 кг) по голове может привести к серьезной черепно-мозговой травме и остаточным явлениям через 2-3 года (падение

остроты зрения, шум в ушах, головная боль, снижение памяти и работоспособности);

б) "Выдергивание стула" (может привести к компрессионному перелому позвоночника, перелому крестца, копчика, потере зрения);

5. Избиения, драки, сюда же входят все случаи избиения старшими младших детей» [18, с.5].

1.2. Способы профилактики травматизма среди учащихся в образовательном учреждении

Профилактикой называется «предупреждение негативных явлений (несчастных случаев, преступлений, различного рода зависимости и так далее)» [9, с. 8]. Термин профилактика происходит от термина «превенция», введённого в литературу Св. Яном Боско. В педагогике под профилактикой понимают чаще всего недопустимость девиантного поведения, представляющего угрозу для развития личности или общественных групп. В толковом словаре Ожегова находим, что «профилактика - это совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка» [20, с.67].

В настоящее время тематика профилактики травматизма среди учащихся широко разработана такими специалистами как Горлов А.А., Выголова О.В., Вишневецкая Е.К., Велитченко В.К., Маришук В. Л., Присакарь И.Ф., Блудов Ю. М. и др. Во всех их работах прослеживается общая цель профилактики травматизма в среди учащихся - формирование социальной компетентности учащихся путем осуществления различных способов, методов и форм профилактики

травматизма.

Так, по Выголовой О.В., проводя профилактику травматизма, недостаточно просто проводить инструктаж учащихся. Важными аспектами также являются информированность о видах травм и их последствиях, обучение способам оказания доврачебной медицинской помощи, способам безопасной организации своего досуга. Поэтому, проводя профилактику в таком аспекте, «большой акцент делается на формировании личности ребенка, развитии у него как жизненных навыков, так и личностных качеств: ответственность, аккуратность, правопослушность. Тем самым, главной целью профилактики травматизма становится формирование социальной компетентности и личностное развитие ребенка» [7, с.76] .

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы показал неоднозначность трактовки термина «*социальная компетентность*». Так, Е.В. Коджаспирова и А.Ю. Коджаспиров в педагогическом словаре социальной компетентностью называют «социальные навыки (обязанности), позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе» [15, с.176]. Она представляется некими социальными навыками, наличие которых позволит личности войти в ролевую структуру общества. Но это же в равной степени относится и к понятиям «*социальной адаптации*» и к «*социализации*». В последнее время в психологии социальная компетентность часто соотносится с понятием «уверенность в себе». Так, согласно Н.В. Калининой, «*социальная компетентность* — это наличие уверенного поведения, при котором различные навыки в сфере отношений с людьми автоматизировались и дают возможность гибко менять свое поведение в зависимости от ситуации» [14, с.16-19].

Г.Э. Белицкая указывает, что в социологии «понятие социальной компетентности, помимо отношений между людьми, охватывает и другие сферы жизни социально-активного субъекта: экономическое, правовое,

политическое, профессиональное экологическое, антикриминальное поведение и т.д.» [1, с.42-57].

Рассматривая сущность социальной компетентности, многие исследователи, определяют ее как «знания, умения, навыки, способы (модели, шаблоны, сценарии) поведения в различных сферах социальной жизни человека» [13, с.168]. И в этом контексте нам близко определение социальной компетентности, предложенное И.А. Масловой: «Это интегративное личностное образование, включающее знания, умения, навыки и способности, формирующиеся в процессе социализации и позволяющие человеку быстро и адекватно адаптироваться в обществе и эффективно взаимодействовать с социальным окружением» [17, с.23].

Горлов А.А., Вишневецкая Е.К. считают, что «формами работы по профилактике травматизма могут быть как комплексная программа, так и краткосрочные занятия. В ходе проведения профилактики травматизма у учащихся именно в этом направлении у них происходит осознание своих физических возможностей и обучение способам безопасного управления своим телом в любой ситуации и при любых условиях» [9, с.69-70]. Анализ особенностей травматизма в школе установил, что каждая пятая травма со школьниками происходит в самой школе, причем 4/5 из них - на перемене, примерно 70% приходится на падения при беге, травмы на уроках физкультуры составляют около 20%; а причинами этого являются большая скученность, ежечасные перемещения из класса в класс, короткие перемены, когда детская энергия, накопленная за урок, выплескивается в течение нескольких минут.

Большое количество травм приходится на кризисные периоды: 7 и 11-12 лет. Дети становятся капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт с окружающими. Они не принимают требований, которые раньше беспрекословно выполняли. Дело доходит до упрямства и негативизма, что при-

водит к нарушениям правил поведения и, как следствие, к травмам. Чаще всего травмируются гиперактивные дети и дети, воспитывающиеся в условиях гипер- или гипоопеки. Часто получают травмы дети, не умеющие контролировать свое поведение, а также дети со сниженным интеллектом.

В 15% случаев основной предпосылкой получения травм являются индивидуально-психологические особенности детей. Не только преобладание возбуждения над торможением (усталость, нервозность, импульсивность), но и наоборот — преобладание торможения над возбуждением — инертность нервных процессов может привести к травме.

Многие авторы, изучающие данный вопрос, считают, что травматизм в школе в большей степени связан с недисциплинированностью учащихся, с их игровой агрессией (ударяют друг друга твердыми предметами, кулаками, подножки и т.д.), что лишний раз подтверждает необходимость формирования социальной компетентности и личностного развития учащегося.

Поскольку «установлена взаимосвязь между возникновением травм у школьников и их индивидуально-психологическими особенностями, целесообразно проведение профилактической работы с детьми, организованной с учетом этих особенностей. При этом весьма эффективным представляется использование таких активных форм обучения, как тренинговые занятия» [23, с.149].

Выгорова О.В. отмечает, что «в предупреждении травм у детей существенное значение имеет уровень физического развития ребенка. Хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Следовательно, занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями являются не только средством укрепления здоровья ребенка, но и одной из мер профилактики травматизма» [7, с.111].

Главной задачей нашего исследования является определение способов профилактики травматизма среди учащихся в общеобразовательных учреждениях. Исходя из вышесказанного, мы считаем целесообразным *проводить реализацию поставленных задач по следующим направлениям:*

- *формирование социальной компетентности учащихся*

Уроки рефлексии и социальной жизни (Приложение 1). Это могут быть как классные часы, внеурочная деятельность, так и уроки ОБЖ. Могут быть использованы социальные проекты и исследования, театральная деятельность; предметные уроки с обсуждением социальных вопросов (любой предмет). Специфика предмета исследования определяет особенности **форм и методов работы** с учащимися. Наряду с традиционными методами преподавания используются адаптированные психологические методы:

- групповая дискуссия;
- анализ конкретных жизненных ситуаций, текстов, решение задач;
- создание проблемных ситуаций, их анализ в микрогруппах с последующей рефлексией; элементы наблюдения, самонаблюдения, эксперимент;
- ролевые игры;
- психогимнастические игры;
- коммуникативные игры;
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- эмоционально – символические методы;
- релаксационные методы (построены как антипод стресса).

У обучающихся будут сформированы социально-личностные умения и навыки. К ним относятся:

- Усвоение детьми основных понятий курса.
- Освоение обучающимися навыков анализа жизненных проблем.

- Освоение основной технологии решения конкретных проблем, как в ситуации игры, так и в ситуации моделирующей реальную деятельность.
- Освоение технологии коллективного обсуждения и принятия решения.
- Формирование позитивной психологической установки учащихся на сотрудничество в ситуации коллективной деятельности.
- Перенос полученных на уроках навыков в ситуации общения и взаимодействия в повседневную жизнь класса и вне школы.

- обучение способам безопасного управления своим телом в любой ситуации и при любых условиях (форма физкультминуток на уроках), так как Велитченко В.К. в работе «Физкультура без травм» отмечал, что «определенную роль в ослаблении детского организма и возникновении травм играет недостаточно организованная двигательная активность школьников». [5, с.116]. С этой целью на уроках ОБЖ во время физкультминуток мы будем пользоваться упражнениями по управлению телом по методу Пилатеса (Приложение 2), так как – это великолепное решение для физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение.

-Пропаганда безопасности в школе.

Цель пропаганды безопасности в школе – внедрение в учебно-воспитательный процесс современных средств техники безопасности, создание условий для безопасного обучения. Для этого разрабатывают не только памятки и инструкции по охране труда и технике безопасности, но и используют различные плакаты (Приложение 3), предупредительные надписи, создают кабинеты и уголки по охране труда. С этой целью нами разработаны уроки ОБЖ по профилактике травматизма среди учащихся. Эффективность этой работы во многом зависит не только от учителя, но и от учащихся. Инструкции и памятки бывают двух видов: одни предназначены для выдачи на руки учащимся, другие для ознакомления в учебных кабинетах, например,

труда, физики, химии, биологии. В них кратко изложены требования правил труда и технике безопасности по отдельным видам работ.

- Большое значение в борьбе с травматизмом имеют различные формы *агитационно-массовой работы по охране труда*: мы будем использовать тренинговые занятия (Приложение 4), «которых должно быть 5 – 8, рассчитаны на 40–45 мин, что позволяет без труда включить их в обычное школьное расписание не чаще одного раза в неделю. Для их проведения можно использовать любое школьное помещение: класс, актовый зал, рекреационное помещение. Не стоит ждать мгновенного эффекта от подобных занятий. Поведение человека – продукт конкретных жизненных обстоятельств, условий жизни, традиций и многого другого. Оно формируется на протяжении длительного времени и быстро изменить его невозможно. Однако продуманная кропотливая работа может оказаться в этом смысле эффективной» [23, с. 149].

«Классные часы на различную тематику по предупреждению отдельных видов травматизма, конкурсы, лекции, беседы, взаимные проверки, экскурсии в другие учреждения и на специальные тематические выставки. Эти формы особенно эффективны тогда, когда школьники являются их инициаторами» [22, с.123]. Например, распределение учеников старших классов для дежурства на переменах, запрещение выхода обучающихся из стен школы во время учебных занятий без уважительной причины. В нашей школе каждый класс, начиная с 7, дежурит в течение недели. Под наблюдением дежурных учеников и дежурного учителя находятся столовая, коридоры, лестничные пролеты, часть коридора возле санузлов, вестибюль школы; в конце уроков учителя организовано выводят детей и дети покидают школу; дежурные ученики приглашают учителей в вестибюль, если их кто-то спрашивает; посторонние, в том числе родители, перемещаются по школе с учителями, к которым пришли; в течение учебного дня школа закрыта и учащиеся не могут самостоятельно покинуть помещение школы. Также с

учащимися на переменах проводятся подвижные игры, чтобы могли выплеснуть свою энергию, также учащиеся получают оценку за поведение в конце каждой недели.

Комплекс мероприятий, предназначенный для профилактики травматизма среди учащихся в общеобразовательных учреждениях, предполагает опираться не только на методический опыт учителя, но и на психолого-педагогический аспект обучения, что подразумевает установление благотворного контакта с учащимися в такой сложной работе как профилактика травматизма. Как писал известный педагог В.А. Сухомлинский, «необходимо помнить о том, что наивысшей ценностью является сам человек — ребенок, которого вы воспитываете, поэтому к решению любой ситуации необходимо подходить, учитывая особенности конкретного ребенка» [27, с.118].

Работу по профилактике травматизма среди учащихся невозможно представить также и без обучения охране труда учащихся, поэтому в любой школе есть *инструкции по охране труда*.

По Огаркову А.А., с учащимися проводятся различные виды инструктажа:

- «- вводный;
- первичный;
- повторный;
- внеплановый;
- целевой» . [19, с.39].

Вводный инструктаж – самый первый. Цель этого инструктажа — «ознакомление учащихся с общими правилами охраны труда и техники безопасности, пожарной безопасности, санитарии, с правилами внутреннего распорядка, поведения на территории учебного заведения» [8, с.145].

Первичный инструктаж проводится перед первым допуском к работе. Инструктаж проводится непосредственно на рабочем месте. Цель этого инструктажа — ознакомление учащихся, с требованиями безопасности при вы-

полнении конкретной работы. Проводят инструктаж индивидуально с учащимся в виде беседы и с практическим показом безопасных приемов и методов работы. В школе первичный инструктаж проводится с учащимися, например, в начале урока труда, химии, физики.

Повторный инструктаж проводится не реже раза в полгода. Цель этого инструктажа — напоминание о безопасных приемах и методах работы, повторение и закрепление правил и инструктажей по охране труда.

Внеплановый инструктаж проводится в следующих случаях:

- при введении в действие новых правил;
- при изменении технологического процесса;
- при перерывах в работе;

Целевой инструктаж с учащимися проводится при проведении экскурсии, организации массовых мероприятий (спортивные мероприятия, походы). О проведении указанных инструктажей делают запись в журнал регистрации. При регистрации внепланового инструктажа указывают причину его проведения.

Итак, инструктаж является важным условием обеспечения безопасности учебного процесса и, следовательно, предупреждения травматизма. Его нужно внимательно слушать, а если что-то показалось непонятным, спросить, когда учитель закончит инструктаж.

Выводы по 1 главе.

- Представили классификации травматизма Г.В.Денисенко, в соответствии с видом воздействия. Выяснили, что в нашей стране до сих пор не существует единой классификации травматизма среди учащихся. Многие специалисты, в частности В.Немсадзе, Г.Амбернади, предлагают классификацию на основе исследования причин травматизма.

- В толковом словаре Ожегова находим, что «профилактика - это совокупность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния, порядка»
- В настоящее время тематика профилактики травматизма среди учащихся широко разработана такими специалистами как Горлов А.А., Выголова О.В., Вишневецкая Е.К., Велитченко В.К., Марищук В. Л., Присакарь И.Ф., Блудов Ю. М. и др. Во всех их работах прослеживается общая цель профилактики травматизма в среди учащихся - формирование социальной компетентности учащихся путем осуществления различных способов, методов и форм профилактики травматизма.
- Главной целью профилактики травматизма становится формирование социальной компетентности и личностное развитие ребенка» [7, с.76] .
- Считаем целесообразным проводить реализацию поставленных задач по следующим направлениям:
 - 1) Формирование социальной компетентности учащихся (Уроки рефлексии и социальной жизни (Приложение 2).
 - 2) Обучение способам безопасного управления своим телом в любой ситуации и при любых условиях. С этой целью на уроках ОБЖ во время физкультминуток мы будем пользоваться упражнениями по управлению телом по методу Пилатеса.
 - 3) Пропаганда безопасности в школе.
 - 4) Различные формы агитационно-массовой работы по охране труда: мы будем использовать тренинговые занятия.
 - 5) Организация дежурства во время перемен, когда происходит большее количество травм среди учащихся.
- Отмечаем, что ни один из перечисленных способов профилактики травматизма, как бы хорош он не был сам по себе, не может быть универсальным средством профилактики травматизма среди учащихся. Только постоянное

систематическое выполнение различных видов работ, выработанных практикой, может помочь профилактике травматизма среди учащихся.



Глава 2. Экспериментальное исследование профилактики травматизма среди учащихся в образовательном учреждении

2.1 Цель, задачи и программа исследования. Организация исследования травматизма среди учащихся в образовательном учреждении

Анализируя травматизм учащихся МКОУ «Енапаевская СОШ», мы пришли к выводу, что травмы в наибольшей степени получают учащиеся средней ступени обучения. Причем, с возрастом, количество травм увеличивается, достигая наибольших значений у учащихся 6-8 классов (11–14 лет), поэтому в эксперименте принимали участие учащиеся 6-8 классов МКОУ «Енапаевская СОШ».

Цель исследования: изучить динамику травматизма среди учащихся.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы необходимо было решить следующие задачи:

1. Провести анализ динамики травматизма в школе.
4. Разработать и экспериментально проверить эффективность программы профилактики травматизма.
5. Проанализировать и обобщить результаты исследования, сформировать рекомендации.

В целях исследования травматизма был проведён анализ динамики травматизма в школе за 2013-2014 учебный год.

Таблица 1

Показатели травматизма за 2013-2014 учебный год в школе. Констатирующий этап.

№ п.п.	Классификация травматизма	Экспериментальные классы (6«а», 7«а», 8 «а»)	Контрольные классы (6«б», 7 «б», 8 «б»)
1	Травмы, обусловленные поведением пострадавшего.	9	8
2	Травмы вследствие правонарушений сверстников	4	3
3	Травмы вследствие недосмотра взрослых	1	1

Проанализировав показания таблицы 1, можно сказать, что уровень травматизма в обеих параллелях, достаточно высок. Особенно высокие показатели травматизма, обусловленные поведением пострадавшего.

Была составлена программа профилактики травматизма учащихся. Программа апробирована на базе экспериментальных классов (6 «а», 7«а», 8«а» классы).

Некоторые травмы учащихся нашей школы, обусловленные поведением пострадавшего:

- 1) Учащийся 5 класса получил травму - перелом запястья левой руки вследствие низкого уровня координации движений, неумения владеть своим телом, а также отсутствием навыка выполнения действия, качаясь на мостике возле школы.

2) У некоторых учащихся, видимо, недостаточно знаний об опасности и возможных последствиях выбранных действий, поэтому они получили травмы различной степени тяжести:

- ученица 6 класса бежала, споткнулась и упала во время игры на площадке перед школой во время перемены. В результате получила перелом локтевой кости правой руки.

- ученик 7 класса бежал по коридору на перемене, споткнулся, упал, сломал ключицу;

- ученица 6 класса бежала по коридору на перемене и упала, получила ушиб предплечья;

- ученик 8 класса во время перемены случайно ударил ногой демонстрационный стол в кабинете биологии. Получил ушиб голеностопного сустава.

3) Есть учащиеся, которые с пренебрежением относятся к собственному здоровью и, желая произвести впечатление на своих сверстников, совершают действия, наносящие вред своему здоровью. Ученик 8 класса пытался тренироваться в кабинете информатики во время перемены (прыжки паркура), не скоординировал движение и упал, ударился головой о сцену. В результате – рана на голове.

Анализ особенностей травматизма среди учащихся МКОУ «Енапаевская СОШ» за последние 2 года позволил установить, что учащиеся получают травмы в школе в основном на переменах и во внеурочное время.

В целях повышения эффективности профилактической работы травматизма среди учащихся выработана программа по профилактике.

Программа по профилактике травматизма.

1. Организовать тренинги для учащихся 5-8 классов (89 уч-ся) школы с целью профилактики травматизма (Приложение 4).

Целью данных тренингов является развитие представлений о тактических действиях в опасной ситуации, понимания, что часто они возникают из-за неправильного поведения подростков; формирование убеждения в том, что стремление избежать опасности или минимизировать ее, а также обращение за помощью к окружающим являются проявлением осмотрительности и зрелости. Таким образом, тренинговое занятие позволяет в модельных условиях отработать поведенческие стратегии в типовых жизненных ситуациях. В то же время структура занятия и применяемые методы предоставляют возможность развивать необходимые навыки, опираясь на знания, передаваемые на ярком эмоциональном фоне.

Известно, что источником формирования убеждений является яркое эмоциональное переживание. Тренинговые занятия, воздействуя на эмоциональную сферу ребенка, предоставляют возможность обеспечить его нужной информацией, сформировать необходимые навыки и отработать оптимальную личную стратегию поведения в типичной ситуации.

Цикл профилактических занятий проводится с целью формирования убеждения в ценности собственной физической безопасности, а также навыков избегать или минимизировать риск, распознавать травмоопасную ситуацию, предвидеть последствия своих и чужих действий. Ознакомление с травмоопасными ситуациями, происходящее в ходе традиционного урока, не всегда бывает достаточно эффективным. Получение учащимися знаний без приобретения (даже в модельных условиях тренингового занятия) навыков поведения в экстремальной ситуации (когда решение необходимо принять в усло-

виях крайне ограниченного времени) на практике часто оказывается бесполезным.

Название тренинга	Рекомендации по использованию
<p>-Тренинг "Мы, наши права и наши обязанности",</p> <p>-"Я – уверенный, неуверенный или грубый?"</p> <p>-Тренинг "Пойми себя"</p> <p>-Тренинг «Наши чувства».</p>	<p>Используется для профилактики травм, вследствие неправомерных действий сверстников. Способствует развитию убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права.</p> <p>Способствует расширению знания участников о чувствах и эмоциях, созданию условий для развития способности безоценочного их принятия, формированию умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций. Расчитан на подростков 11-12 лет</p> <p>Помогает ответить на вопрос «Как контролировать свои чувства?»</p>
<p>Тренинг "Я и моя безопасность"</p>	<p>Используется для профилактики травм, обусловленных поведением пострадавшего. Способствует актуализации личного опыта, связанного с типовыми опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними обстоятельствами, так и собственным неправильным поведением.</p>

2. Проводить уроки рефлексии и социальной жизни (Приложение 1), направленные на формирование социальной компетентности учащихся.

Для достижения успеха в вопросах профилактики травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях необходимо развитие лично-

стных качеств и социальных навыков, обучение их новым формам поведения, реализацию потенциальных возможностей личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью работы по профилактике травматизма в школе являются групповые развивающие занятия, направленные на формирование культуры безопасности поведения учащихся, первоначального осознанного отношения к правилам личной безопасности, необходимо учить умению наблюдать за обстановкой и предвидеть опасность. Это умение должно быть доведено до автоматизма, выработано в твердый навык (привычку).

В контексте развития социальной компетентности личности главным является социальное взаимодействие, разворачиваемое в трех логических планах: желаемое, возможное и должное [16, с. 41–47].

Первый план означает умение прояснить свои «хочу» в сферах социального взаимодействия.

Второй – проявляется в оценке сложившихся обстоятельств и собственных сил, умении анализировать допустимые способы поведения и прогнозировать его последствия. Третий план, по мнению М.И. Лукьяновой, заключается в знании социальных норм, правил и способов взаимодействия, в готовности следовать им в личностном и социальном воздействии. Эти положения нам кажутся наиболее продуктивными, если речь вести о процессе развития социальной компетентности учащихся. Такое личностное качество как «развитая социальная компетентность помогает понять и проанализировать ситуацию, состояние других людей – родителей, учителей, их реакции, выбрать более конструктивный способ решения конфликтов без драк, предвидеть последствия событий, поэтому проблема развития социальной компетентности становится крайне актуальной» [4, с. 65–89].

Приоритетные темы занятий	Характеристика темы	Включённость в учебный процесс или во внеурочную деятельность
Что такое хорошо и что такое плохо?	<p>Что такое хорошо и что такое плохо?</p> <p>Чем люди отличаются друг от друга?</p> <p>Самое важное хорошее качество?</p> <p>Трудно ли быть доброжелательным?</p> <p>Какие качества нам нравятся друг в друге?</p> <p>В каждом человеке есть светлые и тёмные качества?</p>	<p>На уроках ОБЖ, литературы. Тренинговые упражнения на классных часах, в ГПД</p>
Радоваться жизни или жаловаться на судьбу?	<p>Когда, как и почему мы радуемся?</p> <p>Как мы проявляем радость?</p> <p>Что мешает человеку радоваться жизни?</p> <p>Как можно изменить плохое настроение?</p> <p>Как улучшить настроение близким людям?</p>	<p>На уроках литературы, ОБЖ, технологии, ИЗО. Может обсуждаться на классных часах, в ГПД</p>
Любить или ненавидеть?	<p>Как мы понимаем, что любим?</p> <p>Как проявлять свою любовь с помощью действий, слов, мыслей?</p> <p>Можно ли заставить любить?</p> <p>От любви до ненависти один шаг?</p>	<p>На предметах гуманитарного и эстетического цикла, на классных часах.</p>
Дружить или	<p>Есть ли у дружбы законы?</p>	<p>Обсуждение, тренин-</p>

ссориться?	<p>Как научиться быть другом?</p> <p>Можно сохранить дружбу на всю жизнь?</p> <p>Из-за чего возникают ссоры?</p> <p>Как не ссориться или как мириться?</p> <p>Можно ли стать другом всем? А себе?</p>	<p>говые упражнения на классных часах, уроках литературы, ОБЖ, изобразительного искусства.</p>
Верить в успех или надеяться на удачу?	<p>Нужно добиваться успеха?</p> <p>Как поверить в себя?</p> <p>Кого мы считаем удачливым?</p> <p>Почему хочется получить все сразу?</p> <p>Правда, что одним людям везет, а другим нет?</p>	<p>На любых уроках, на классных часах, в ГПД</p>
Стремиться к цели или ждать чуда?	<p>Нужна ли человеку цель в жизни? Зачем?</p> <p>Что такое целеустремленность?</p> <p>Как стать целеустремленным?</p> <p>Почему это трудно?</p> <p>Что мешает человеку идти к цели?</p> <p>К какому человеку цель стремиться сама?</p>	<p>Уроки ОБЖ, музыки, трудового обучения, изобразительного искусства, физкультуры, на классных часах, в ГПД</p>
Творить добро или разрушать то, что сделали другие?	<p>Делать добро спешит...Что значит, делать “просто так”?</p> <p>Добро побеждает зло?</p> <p>Почему создавать трудно, а разрушать легко?</p> <p>Когда бывает стыдно?</p> <p>Можно ли исправить то, что сдела-</p>	<p>Уроки трудового обучения, литературы, ОБЖ, русского языка, на классных часах, в ГПД</p>

3. Использовать форму физкультминуток на уроках, направленную на обучение способам безопасного управления своим телом в любой ситуации и при любых условиях. По мнению Бернштейн Н. А., «определенную роль в ослаблении детского организма и возникновении травм играет недостаточно организованная двигательная активность школьников» [2, с. 211]. С целью устранения этого на уроках ОБЖ во время физкультминуток мы будем пользоваться упражнениями по управлению телом по методу Пилатеса, так как – это великолепное решение для физической нагрузки, способной разрешить не только проблемы, касающиеся опорно-двигательного аппарата, но и предупредить их возникновение (Приложение 2).

Преимущество методики Пилатес:

- Пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц, укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс, улучшает координацию и снижает стресс;
- Пилатес полезен для больных, перенесших травму позвоночника;
- Пилатес укрепляет тело и успокаивает дух;
- При любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения;
- Не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса;

- Каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышцы контролируется деятельностью мозга [29, с. 230].

«Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Пресс находится в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в Пилатесе ему уделяется централь-

ная роль. Джозеф Пилатес называл мышцы пресса электростанцией, потому что вся энергия нашего тела расположена в этом центре. Пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении. Пилатес не только укрепит мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод Пилатеса обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию» [24, с. 121].

4. На переменах с учащимися проводить подвижные игры, чтобы могли выплеснуть свою энергию, также учащиеся получают оценку за поведение в конце каждой недели. Работа с детьми во внеучебное время включает широкое использование подвижных игр. Такие игры строятся на добровольных началах, предусматривают большую роль вожаков из среды самих детей при общем руководстве со стороны старших.

Внеурочные формы организации занятий с применением подвижных игр весьма разнообразны.

Для организации и проведения игр требуется не менее 8—10 мин, поэтому их целесообразно проводить на большой перемене.

Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Лучше всего проводить их на открытом воздухе, на пришкольной площадке. В случае плохой погоды (дождь, оттепель, сильный мороз и т.д.) игры организуются в хорошо проветренных и убранных влажным способом помещениях. При организации игр в школе заранее намечаются места для их проведения — это могут быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал.

Руководитель должен заранее определить время, в рамках перемены, на активную двигательную деятельность детей. Игры можно планировать на несколько перемен вперед (не обязательно на каждой перемене проводить но-

вую игру). Отбирается требующийся для занятий инвентарь, причем к изготовлению простейшего инвентаря неплохо привлекать самих детей.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно зимой, надо подумать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданию школы и своевременному возвращению в школу при сохранении должной дисциплины и организованности.

Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, в которых допускается переменность состава участников, сравнительно быстро выявляются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15 — 20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в различные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносятся небольшой ящик с мелким игровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под общим наблюдением руководителя.

Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение имеет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим.

На перемене надо «организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Светофор», «К своим флажкам», «Краски», «Колечко» и др. (Приложение 5). Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице. Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать для себя наиболее интересную» [3, с. 121-124]. Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

2.2 Анализ и обобщение экспериментальной программы

В целях анализа проведённых мероприятий по профилактике травматизма среди учащихся, был проведён анализ динамики травматизма с сентября 2014 по март 2015 учебного года.

Таблица 2.

Показатели травматизма за 2014-2015 учебный год. Контрольный этап.

№ п.п.	Классификация травматизма	Экспериментальные классы (6»а», 7»а», 8 «а»)	Контрольные классы (6»б», 7 «б», 8 «б»)
--------	---------------------------	--	--

1	Травмы, обусловленные поведением пострадавшего.	3	7
2	Травмы вследствие неправомерных действий сверстников	1	3
3	Травмы вследствие недосмотра взрослых	0	0

Проанализировав показания таблицы 2, можно сказать, что показатели травматизма в экспериментальных классах значительно ниже показателей контрольных классов, что говорит об эффективности проведённых мероприятий. Гипотеза подтверждена.

Таким образом, по результатам эксперимента можно сделать следующий вывод. Целенаправленная, регулярная профилактика травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях способствует снижению травматизма.

Выводы по второй главе

- В ходе экспериментального обучения учащимся 6»а» - 8»а» классов Енапаевской средней школы был предложена программа по профилактике травматизма.
- Программа по профилактике травматизма создавалась на основе разработанных теоретических положений, представленных в исследовании, с учетом задач организации экспериментальной работы.
- В ходе экспериментальной работы у учащихся выработались ранее отсутствующие или недостаточно устоявшиеся умения в процессе выполнения программы по профилактике. Чтобы научно подтвердить этот факт, мы провели анализ динамики травматизма.

- Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов показал, что на контрольном этапе отмечается устойчивая тенденция к уменьшению количества травм среди учащихся. Динамику понижения уровня травматизма учащихся отразили в диаграмме (см. приложение №6).

- Мы считаем данную программу эффективной для снижения уровня травматизма.

- Анализ динамики травматизма в школе показал безусловную эффективность (см. диаграмму в приложении № 6).



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении мы считаем нужным обобщить результаты проделанной работы на каждом из этапов исследования.

Первая глава—теоретико - методическая.

В процессе исследования нами выявлены виды травм среди учащихся в образовательных учреждениях.

Дальнейший ход нашей работы связан с анализом способов профилактики травматизма среди учащихся. Устранение травматизма в данных условиях требует особого тщательного подхода. Важное место в этой работе занимают программы по профилактике травматизма. Они помогают предупредить, устранить травмы учащихся в образовательных учреждениях.

Вторая глава работы — опытно - экспериментальная, посвященная описанию исследования травматизма, а также проведению и анализу эксперимента.

В начале эксперимента нами были выдвинуты гипотезы, суть которых заключалась в том, что снижение травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях будет протекать наиболее успешно при целенаправленной организации профилактической программы.

Из результатов эксперимента видно, что гипотезы, выдвинутые нами в начале эксперимента, подтвердились.

В процессе исследования, а также применения программы профилактики травматизма среди учащихся в образовательных учреждениях мы составили список рекомендаций учителям ОБЖ:

1) работа по профилактике травматизма среди учащихся должна носить *строгий системный характер*;

2) используемая нами программа профилактики носит рекомендательный характер, который может быть скорректирован учителем ОБЖ по при-

чине индивидуальных особенностей учащихся, а также исходя из видов травм, получаемых учащимися.

Те методические рекомендации, которые представлены в работе, прошли констатирующий и контрольный эксперименты, апробированы в практической деятельности; полученные результаты сведены в таблицы, диаграммы, и представляют практическую ценность для учителя ОБЖ.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белицкая, Г.Э. Социальная компетенция личности [Текст] / Г.Э. Белицкая // Сознание личности в кризисном обществе. — М., 1995. 42-57 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 2001. 211 с.
3. Бескоровайна Л.С. и др. Настольная книга учителя начальных классов. Ростов-на-Дону “Феникс”, 2002. 121-124 с.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе [Текст] / Л.И. Божович // Психология развития. — СПб.: Питер, 2001. 65–89 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. — Москва «Просвещение», 1993. 116 с.
6. Воробьев Ю. Л. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / Ю. Л. Воробьев, В. А. Пучков, Р. А. Дурнев. — М. : Деловой экспресс, 2006. 316 с.
7. Выгорова О.В. Травматизм детей школьного возраста и его профилактика. Медико – психологические аспекты детского населения. — Москва: Межвузовский сборник научных трудов, 2000. 111 с.
8. Гейц И.В. Охрана труда: Учебно-практическое пособие. — М.: Издательство «Дело и Сервис», 2004. 145 с.
9. Горлов А.А., Вишневецкая Е.К. Система профилактики травм у детей и подростков: психологические аспекты. — СПб, Педиатрия. 1991. 69-70 с.
10. Денисенко Г.Ф. Охрана труда: Учеб. пособие для инж.-экон. спец. вузов. — М.: Высш. шк., 1985. 38 с.
11. Дик Н.Ф. Безопасность образовательного процесса и охрана труда в школе, лицее. — М.: Феникс, 2007. 344 с.

12. Ермакова Г.К. Психолого-педагогическая характеристика детей, получивших травмы. / Профилактика и лечение травм у детей., - Л.: 1981. с. 55-61.
13. Зобов, Р. А., Келасьев В. Н. Социальное здоровье и социализация человека : учеб. пособие / Зобов Р. А., Келасьев В. Н. ; ред. Келасьев В. Н. - СПб. : ХИМИЗДАТ, 2005. 168 с.
14. Калинина, Н.В. Формирование социальной компетентности как механизм укрепления психического здоровья подрастающего поколения [Текст] // Психологическая наука и образование.- 2001.- №4. 16-19 с.
15. Коджаспирова, Е.В. Педагогический словарь [Текст] / Е.В. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М: Академия, 2000. 176 с.
16. Лукьянов, И.И. Базовые потребности как основа развития социальной компетентности подростков [Текст] / И.И. Лукьянова // Психологическая наука и образование. – 2001. – № 4. 41–47 с.
17. Маслова, И.А. Социализация подростка в воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Магнитогорск, 2007. 23 с.
18. Немсадзе В.П., Шастин. О методических основах профилактики детского травматизма // Школа здоровья. – 1997, № 2. 120 с.
19. Огарков А.А. Инструкции по охране труда и технике безопасности в школе. – М., 2005. 39 с.
20. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М: "Азъ", 1992. 267 С.
21. Официальный сайт Октябрьского района <http://oktyabrskiy.perm.ru>
22. Присакарь И.Ф. Травматизм и его профилактика. – Москва, 1999г. 123 с.
23. Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. – Ярославль, 2001. 149 с.

24. Смирнова И.В. Пилатес: самоучитель. - М.: Вектор, 2008. 121 с.
25. Соколов Л.П. Предупреждение и лечение травм у детей: Учебное пособие. - М.: Дело, 2007. 285 с.
26. Спиридонов А. В. Медико-социальная профилактика детского травматизма в крупном городе с учетом типа семьи: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. – Казань, 2007. 33 с.
27. Сухомлинский, В. А. Не только разумом, но и сердцем.../ В. А. Сухомлинский.— М. : Книга, 2003. 118с.
28. Ступницкая М.А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья. – 2001, № 4. 17 с.
29. Томсон Г., Робинсон Л.: "Управление телом по методу Пилатеса", - Москва.: ИРТ – 2012 г. 230 с.;
30. Уральский научно- исследовательский институт травматологии и ортопедии имени В.Д.Чаклина. chaklin.ru
31. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть I. Начальное общее образование. Основное общее образование. / Министерство образования Российской Федерации: ГОСТ 7.1—2003.—84; введ. 01.07.2004.— М.,2004. 72-191 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.

Уроки рефлексии

Этапы работы над темой.

1-й этап. Введение в понятие может проходить в форме беседы, чтения текста, игровых упражнений, драматизации с последующим обсуждением.

2-й этап. Обсуждение темы в классе желательно подкреплять обсуждением в семье. Для этой цели предусмотрены специальные задания для выполнения в домашнем кругу (интервью, совместное рисование, игры и др.)

3-й этап. Дальнейшая работа предполагает обсуждение и анализ различных жизненных ситуаций с привлечением социального опыта самих ребят (групповая дискуссия, моделирование ситуаций, тестирование, драматизация и др.), а затем и членов их семей.

4-й этап. Проанализировав и обсудив многообразие жизненных ситуаций, ребята готовы формулировать личные принципы поведения, планы действий в тех или иных ситуациях. Такую работу они выполняют индивидуально и в группах, составляя правила, законы своей жизни, вырабатывая алгоритмы действий.

5-й этап. На данном этапе предусмотрена работа по реализации плана учащихся в виде позитивного решения проблемных ситуаций, нахождения конструктивных способов взаимодействия в повседневной жизни. Для этой работы предусмотрены задания в виде дневников, составления книги отзывов, писем благодарности и др.

6-й этап. При условии организации успешной, продуктивной деятельности на всех этапах работы над темой обучающиеся приобретают навыки позитивного творческого решения социальных задач, формируют новое отношение к изучаемым понятиям, что возможно выяснить, организовав различные формы обратной связи с обучающимися и их семьями.

Приёмы рефлексии.

1.Продолжи фразу, выбери понравившуюся, ответь на вопрос.

Наш урок (мероприятие, игра) подошел к концу, и я хочу сказать...

Мне больше всего удалось...

Что я получил от этого дня (урока, праздника)?

За что ты можешь себя похвалить?

За что ты можешь похвалить одноклассников?

Что думал?

Что чувствовал?

Что приобрел?

Что меня удивило?

Как строил отношения?

Считаете ли вы, что мы не напрасно эти минуты вместе?

Для меня было открытием то, что...

Что, на ваш, взгляд удалось?

Что, на ваш, взгляд не удалось? Почему? Что учесть на будущее?

Поделитесь впечатлением о нашем уроке (мероприятии).

Зачем нам был нужен этот урок?

Отследите состояние своей души.

Мои достижения на уроке...

Сегодня я научился...

Мне было интересно..

Мне было трудно...

Я понял, что...

Я почувствовал, что...

Больше всего мне понравилось...

Урок навёл меня на размышления...(заставил задуматься)

Своей работой на уроке я доволен (не совсем, не доволен), потому что...

Я выбирал эти задания на уроке, потому что:

- они мне нравятся,
- они легче остальных,
- затрудняюсь ответить.

2.Рисуем настроение.

-Сравнить своё настроение с образом какого-либо животного (растения, цветка) и нарисовать его, можно объяснить словами.

- Красками на мокром листе нарисовать своё настроение.

- На общем большом листе группой или всем классом нарисовать красками своё настроение в виде полоски, листочка, облачка, пятнышка (в течении 1 минуты).

Чтобы определить настроение по цвету можно применить характеристику цветов Макса Люшера:

Красный цвет мягких тонов (розовый, оранжевый) – радостное, восторженное настроение,

красный насыщенный и яркий цвет – нервное, возбуждённое состояние, агрессия;

синий – грустное настроение, пассивность, усталость;

зелёный – активность, (но при насыщенности цвета – это беззащитность);

жёлтый – приятное, спокойное настроение;

фиолетовый – беспокойное, тревожное настроение, близкое к разочарованию;

серый – замкнутость, огорчение;

чёрный – унылое настроение, отрицание, протест;

коричневый – пассивность, беспокойство и неуверенность.

3.Способы коммуникации.

«Огонёк общения»

Учащиеся в кругу, обнявшись за плечи, проговаривают то, что было самым интересным.

По кругу передают символическое сердечко и говорят:

-сегодня меня порадовало...

-сегодня меня огорчило...

Учащийся дарит медальки (цветочки) разного цвета тем, кому посчитает нужно. Например, голубой – самому вежливому в общении; зелёный – самому покладистому (уступчивому); оранжевый – самому скромному.

У кого получился самый большой букетик? Как вы думаете, почему?

Собственно уроки рефлексии и социальной жизни

Классный час: «Чем люди отличаются друг от друга?»

Цели и задачи: формировать у обучающихся представления о хороших и плохих чертах характера; побуждать к познанию внутреннего мира другого человека и к самопознанию; способствовать развитию умения обучающихся работать в микрогруппе.

Ход мероприятия.

I. Орг. момент. Объявление темы и цели классного часа.

II. – Чем же люди отличаются друг от друга? (ответы учащихся)

III. – Люди обладают теми или иными качествами, которые отличают их друг от друга. Эти качества определяют характер человека. Они могут быть хорошие и плохие. Поиграем в игру «Скажи наоборот»:

Добрый - злой

щедрый-

правдивый-

вежливый-

трудолюбивый-

аккуратный-

-Каких героев фильмов и книг, имеющих эти качества, вы знаете?

IV. – В хороших качествах человека заключена его внутренняя сила. Сейчас мы узнаем, в чём сила каждого из вас, по мнению ваших товарищей.

Игра «В чём твоя сила?» (Учащиеся называют главное хорошее качество товарища)

- Чем больше в человеке хороших качеств, тем сильнее у него характер. Кого в нашем классе вы считаете внутренне сильным? Перечислите его хорошие качества.

V. -Давайте подарим друг другу хорошее качество. Каждый называет качество, которого ему не достаёт, а мы дружно его будем дарить (Игра «Качество в подарок»).

- Было бы слишком просто, если бы качества или черты характера можно было бы подарить на самом деле. В жизни всё сложнее, и чтобы что-то изменить в себе, нужно работать над собой, воспитывать, развивать в себе нужные качества.

VI.Рефлексия.

– А сейчас выполним несколько заданий, чтобы проверить, хорошо ли мы знаем внутренние качества человека.

1. Тест: «Хорошие и плохие качества»

2. Выявление ценностных ориентаций личности учащихся:

а) «Если бы я на один час стал волшебником»

б) «Моя самая большая мечта»

VII. Работа над содержанием пословиц.

- О каком качестве человека идёт речь в пословице?

Не спеши языком, торопись делом.

Кто ленится, тот не ценится.

Человек без друзей- что дерево без корней.

Хочешь много знать, меньше надо спать.

Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.

Правда светлее солнца.

VIII. Игра «Шкатулка качеств». (В шкатулке - свёрнутые листки с написанными на них разными качествами личности. Школьники их достают и говорят, есть ли у них это качество, хотели бы они его иметь и почему)

IX. Итог классного часа.

-Нужный ли разговор состоялся? Почему?

- Что понравилось?

- Какой вывод для себя сделали?

МАТЕРИАЛ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ.

Тест: «Хорошие и плохие качества»

(Отметить знаком + хорошие качества.)

Аккуратность	Справедливость
Вежливость	Доброжелательность
Жестокость	Скромность
Искренность	Грубость
Честность	Равнодушие
Точность	Трусость
Общительность	Заботливость

Выявление ценностных ориентаций личности учащихся:

«Если бы я на один час стал волшебником»

- вылечил всех больных;
- сделал свою семью богатой;
- превратил себя в самого умного и красивого человека;
- отомстил всем, кому хотел;
-(или добавить своё)

«Моя самая большая мечта»

- быть самым умным;
- быть всеми любимым;
- быть воспитанным;
- иметь много детей;
- стать знаменитым своими полезными делами.
-(или добавить своё)

Приложение №2

Упражнения методики Пилатес.

SWAN DIVE (Ныряющий лебедь)

В мире фитнеса не мало упражнений на группы мышц спины, ног, шеи и плеч, но все эти упражнения с легкостью заменяются всего одним упражнением методики пилатес, оно развивает силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи и плеч.

1. Лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу. Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за спину. После медленно опустите

голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик. Повторите 2-4 раза.

2. На последнем подъеме оторвите руки от пола, на вдохе вытяните их перед собой ладонями внутрь и перекатитесь вперед на грудь, отрывая ноги от пола, Представьте, что ныряете за мячом.

3. Сразу же на выдохе перекатитесь назад, отрывая грудь от пола. Представьте, что вы бросаете мяч назад за голову. Держите руки и ноги прямыми во время перекатов. Не запрокидывайте голову при перекате вперед и не подергивайте ею во время переката назад для создания инерции. Поднимайтесь от груди и вытягивайте заднюю поверхность шеи для поддержания веса головы.

Продолжайте перекату: вперед - на вдохе, назад - на выдохе.

Рекомендации:

* Сохраняйте прогнутое положение тела во время перекатов с плотно сведенными ногами и вытянутыми руками.

* Не задерживайте дыхание.

* Выполняя упражнение, держите пятки вместе. Если это очень сложно, сначала слегка разводите их, но не расслабляйте ягодиц.

* Если чувствуете дискомфорт или боль в пояснице - пропустите упражнение или выполняйте только подготовительную часть - NECK ROLL

Выполните максимум 5 повторений, затем сядьте на пятки, наклонитесь вперед, опустив лоб на пол для расслабления поясницы, В этой позиции отдыха сделайте 2 вдоха и лягте на живот, упираясь локтями в пол, готовясь к SINGLE LEG

MERMAID (Русалочка)

Это упражнение системы пилатес укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы живота, развивает баланс, укрепляет запястья

Упражнение укрепляет и растягивает мышцы рук и плеч, бедра и косые мышцы живота, развивает баланс, укрепляет запястья.

1. Сидя на правом боку, слегка согните ноги в коленях и сведите их вместе. Положите левую стопу перед правой.

Поставьте правую руку на пол, поместив ладонь точно под плечо, и развернув пальцы наружу от корпуса, левую руку положите на левую щиколотку.

2. Опираясь на правую руку, поднимите бедра от пола и положите левую стопу точно на правую. Балансируя на руке и внешней стороне стопы, вытяните корпус в прямую линию от макушки до стоп. Зафиксируйте корпус в неподвижном положении. Представьте, что вы подвешены к потолку ремнем, проходящим под правым бедром.

3. Поднимите голову вверх к потолку и потянитесь подбородком к верхнему плечу. Выполняя медленный выдох, слегка опустите бедра вниз, скользите левой рукой по ноге к стопам. Ощутите растяжение правой стороны корпуса. Не переносите вес тела на запястье полностью, не "проваливайтесь" в плечах.

4. Выполняя глубокий вдох, вытяните левую руку вверх к уху и потянитесь ею как можно дальше от стоп, выровняйте руку, шею, корпус и ноги по одной линии, повернув голову вперед. Вы должны почувствовать растяжение левой стороны корпуса. Не скручивайте корпус вперед во время его вытяжения.

Рекомендации:

* Для сохранения баланса выполняйте движения медленно, полностью контролируя их.

* Если вам сложно поддерживать поднятое положение корпуса на руке, разбейте упражнение на части. Начните с подъема руки к уху и поворота головы вверх, не поднимая бедер от пола. Освоив данный шаг, попробуйте удерживать поднятое положение корпуса при выполнении полных вдоха и выдоха. Далее объедините все элементы и выполните упражнение.

* Если чувствуете дискомфорт или боль в области запястья и плеча, не выполняйте упражнение.

Выполните движение 4 раза, затем опустите бедра на пол, левую руку положите на щиколотку, правую поднимите вверх. Выполните наклон корпуса влево, потянувшись к ногам в позиции "русалки", растягивая правые боковые мышцы. Поменяйте сторону.

Примите положение сидя с прямой спиной, вытяните ноги перед собой, упритесь руками в пол по бокам, готовясь к BOOMERANG.

SIDE PASSE (Пассе в сторону)

Упражнение укрепляет мышцы внешних и внутренних поверхностей бедер, улучшает баланс.

1. Примите исходное положение, соответствующее вашему уровню подготовленности.

2. Поднимите ногу вертикально вверх, удерживая ее развернутой пяткой вперед.

3. Согните ногу в колене и опустите стопу на внутреннюю поверхность противоположного бедра или перед ним. В согнутом положении колено должно быть направлено точно в потолок, пятка согнутой ноги - вперед.

4. Скользя стопой по ноге вниз, выпрямите колено, соединяя ноги в позиции "Пилатес".

Рекомендации:

* Чем стабильнее положение верхней части корпуса, тем выше эффект от упражнения. Не прогибайтесь в талии и не "проваливайтесь" в плечах при выпрямлении ноги вверх.

* Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стогу, Сохраняйте корпус неподвижным во время движений.

* Повторите упражнение 3-5 раз, затем смените направление движения: подтяните стопу по ноге вверх, сгибай колено, выпрямите ногу вертикально вверх и затем медленно, сопротивляясь силе гравитации, опустите ногу низ.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

* важен ритм выполнения упражнения: главное выполнение упражнения принесет значительно больший эффект, чем резкое. Не выполняйте подъем ноги махом

Повторите упражнение 3-5 раз в каждом направлении. На последнем повторении подтяните стопу вверх по ноге и поставьте ее на пол перед бедром, готовясь к INNER - THIGH LIFTS

ROLL-UP (Скручивание наверх)

В упражнении тренируются мышцы, образующие "центр силы" растягиваются мышцы задних поверхностей бедер.

1. Лежа на спине, согните ноги в коленях, стопы плотно прижмите к попу. Вытяните руки вдоль корпуса.

Убедитесь, что стопы достаточно отдалены от ягодиц, иначе положение ног будет препятствовать подъему корпуса вверх.

2. Плотно сведите колени, напрягите ягодицы. На едоке выполните скручивание верхней части корпуса, начиная с приближения подбородка к груди. Не используйте плечи в начальной фазе отрыва от пола.

Если вам тяжело подниматься вверх, можете держаться руками за ноги. Для стабилизации нижней части корпуса держите ноги плотно сжатыми и приближайте живот к спине.

3. По окончании скручивания на выдохе выпрямите ноги и потянитесь за руками вперед. Сохраняйте ощущение приближения пупка к позвоночнику, Для достижения правильной техники соблюдайте следующую последовательность выполнения упражнения : приблизить подбородок к груди, грудь -- над ребрами, ребра -- над животом, живот -- над тазом, Далее при растяжении вперед представьте, что вы хотите максимально отдалить корпус от таза, скручиваясь над ногами. Не расслабляйте корпус при наклоне вперед во время растягивания.

4. Начинайте раскручивание вниз со сжатия ягодиц и легкого опускания копчика на пол, посылая его под себя, во время сгибания коленей. Приближайте лупок к позвоночнику еще сильнее. Используйте разно направленные силы втягивания живота к позвоночнику и растяжения корпуса вперед, что поможет исключить падение назад.

Плавно укладывая позвонки, споено бусинки, один за другим на пол, примите исходное положение. Когда плечи коснутся пола, опустите голову и руки и сделайте выдох.

Рекомендации:

* На протяжении всего упражнения концентрируйтесь на мышцах "центре силы".

* Не отрывайте стопы при скручивании вверх, и опускании вниз. Для стабилизации нижней части корпуса держите ноги вместе, плотно сжав кипени. Облегчить стабилизацию нижней части корпуса можно, зажав мячик или маленькую подушечку между щиколоток.

* Приближайте подбородок к груди при скручивании вверх и раскручивании вниз, чтобы не перенапрягать шею.

Повторите упражнение 3-5 раз. Затем выпрямите ноги, готовясь к SINGLE LEG CIRCLES

SINGLE LEG CIRCLES (Круги ногой)

В упражнении развивается подвижность, сила и гибкость в тазобедренных суставах.

1. Лежа на спине, согните ноги в коленях, вытяните руки вдоль корпуса. Спину, стопы и плечи плотно прижмите к полу, вытяните заднюю поверхность шеи.

Упритесь ладонями в пол для дополнительной устойчивости. Выпрямите одну ногу вертикально вверх, слегка развернув ее наружу от бедра, что поможет стабилизировать спину, бедра и таз. а также снимет нагрузку с передней поверхности бедра путем вовлечения в работу ягодичных мышц.

2. Выполните круг одной ногой, начиная движение внутрь, затем вниз и по кругу возвращая в исходное положение. Нога должна двигаться в тазобедренном суставе по небольшой амплитуде и не раскачиваться. Представьте, что ваша нога - прямой карандаш, и вы рисуете им на потолке ровные круги. Концентрируйтесь на неподвижности верхней части корпуса и контролируйте круговые движения ногой от "центра силы" Акцент в данном упражнении ставится на отсутствии раскачивания. Стирайтесь удерживать ногу неподвижно в конце каждого круга, чувствуя работу мышц брюшного пресса, Прижмите пупок к позвоночнику, поднимая ногу и при выполнении круга, но не отрывайте ягодицы от пола.

Рекомендации:

* Со временем очерчивайте круги побольше. Постоянно контролируйте неподвижность положения таза. Не опускайте ногу настолько низко, чтобы поясница отрывалась от пола.

* Не разворачивайте колено внутрь при выполнении, кругов, концентрируйтесь на внутренней поверхности колена. Желательно чувствовать работу внутренней и наружной поверхностей бедра так же, как и работу "центра силы".

3. Выполните 3-5 повторения, вдох - на начальной фазе движения, выдох -- на завершающей. Поменяйте направление кругового движения ноги, постоянно сохраняя стабильное положение таза. т. е. не позволяйте тазу раскачиваться во время выполнения кругов ногами.

Повторите то же упражнение другой ногой.

По окончании упражнения согните ноги, поставьте стопы на пол и скручиванием примите положение сидя, подготовьтесь к ROLLING LIKE A BALL.

SINGLE LEG STRETCH (Растягивание ног поочередно)

Упражнение укрепляет мышцы "центра силы" растягивает спину и ноги.

1. Лежа на спине, согните ноги и подтяните колени к груди. Верхнюю часть корпуса оторвите от пола.

2. Обхватите голень одной ноги, выпрямив другую вверх, как можно ближе к вертикальному положению. Поднимайте ногу на высоту, позволяющую сохранять спину плоской. Если согнута правая нога, поместите правую руку на щиколотку, а левую - на колено. Оторвите голову и шею от пола, приблизив подбородок к груди, смотрите на живот. Для полного вовлечения мышц брюшного пресса в работу тянитесь локтями в стороны, опустите плечи вниз, максимально отводите их от ушей. Не поднимайте голову напряжением шеи. Если шея устает, опустите голову на пол, и после отдыха попробуйте поднять корпус правильно, На выдохе сконцентрируйтесь на максимальном приближении пупка к позвоночнику.

3. На вдохе поменяйте ноги и руки соответственно. Прямой ногой потянитесь от бедра в плоскости, проходящей через центр тела. Сжимайте ягодицы во время выпрямления ноги, что поможет обеспечить правильное положение корпуса.

При смене ног не расслабляйте мышцы брюшного пресса.

Рекомендации:

* Концентрируйтесь на неподвижности верхней части корпуса во время выполнения движений ногами.

* Старайтесь удерживать поднятое положение грудного отдела за счет работы мышц брюшного пресса. Постоянно втягивайте живот и при смене ног прижимайте спину к полу еще сильнее. Отводите плечи от ушей.

Выполните по 3 повторения каждой ногой, затем согните ноги, подтянув колени к груди для подготовки DOUBLE LEG STRETCH

SEAL (Тюлень)

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, действует аналогично массажу спины, помогает оценить баланс и координацию.

1. Сидя на полу, подтяните колени к груди и разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Обхватите щиколотки изнутри, оторвите стопы от пола, балансируя на копчике.

На вдохе сконцентрируйтесь на приближении пупка к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.

2. Перекатитесь назад до края лопаток, не изменяя положения ног Не перекачивайтесь до шеи. Балансируйте на лопатках, слегка заводя ноги за голову. При заведении ног за голову можно их слегка выпрямлять, но не меняйте угол между корпусом и бедром.

Во время балансирования на лопатках выполните три хлопка пятками, как тюлень пастами.

3. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди. Для подъема тянитесь ступнями вперед.

Во время балансирования в положении сидя выполните три хлопка пятками. Представьте, что сидите в кресле-качалке, балансирующей в крайних положениях, и старайтесь не перевернуться.

Рекомендации:

- * Сохраняйте баланс в обоих положениях и не касайтесь стопами пола.
- * Ключевой момент данного упражнения - способность расслабляться и получать удовольствие от движения.
- * Не запрокидывайте голову при перекате назад и не подергивайте ею во время переката вперед, (оба переката начинайте напряжением мышц "центра силы").
- * Сначала можно исключить хлопки пятками в положении на лопатках, выполняя их только в положении сидя. По мере освоения выполняйте упражнение полностью. Если чувствуете дискомфорт или боль в шее, пропустите упражнение. Выполните 6 перекатов.

Для начального и среднего уровня подготовленности это упражнение завершает курс тренировки "Пилатес".

Приложение № 3

Агитационный материал.

В осеннее – весенний период, а также в ненастную погоду имей при себе сменную обувь, переобувайся перед началом первого урока на I этаже школы.

По окончании уроков выходи из класса с целью проветривания кабинета. Будь вежливым и предупредительным с другими учащимися и учителями, уважительно относись к товарищам. Не допускай в помещении школы нецензурную брань, выражения, унижаю-

Будь предельно внимательным на лестницах: не бегай по ним, не прыгай через ступеньки, не катайся на перилах, не перешагивай и не перегибайся через них. Останавливай нарушителей правил безопасности.

Столовая

Находясь в школьной столовой, проявляй аккуратность, не оставляй продуктов питания и посуды на столах, не сорить на пол. Соблюдай дисциплину и терпение, завтраки и обеды получай только в порядке очереди. Во время еды веди себя спокойно, не размахивай столовыми приборами, не кричи, не толкайся. Перед приемом пищи вымой руки с мылом. Не следует находиться в столовой в верхней одежде и головном уборе.

Санузлы

Не засоряй туалеты посторонними предметами, а после пользования водой закрывай водопроводные краны.

В туалет ходи только на перемене или с товарищем. Если увидел в туалете незнакомого взрослого, то немедленно оттуда выйди. Знай, в подавляющем большинстве школ взрослые ходят в туалеты, предназначенные только для них.

Безлюдные помещения школы (чердак, подвал)

Будь всегда рядом со своими учителями, одноклассниками (друзьями). Не ходи в одиночку в безлюдные помещения школы, тем более чердаки, подвалы.

Раздевалка

Внимательно следи за своими вещами.

Не оставляй их без присмотра даже «на минутку».

Не забывай в раздевалке в карманах одежды денег, сотовый телефон.

Агитационный материал



ОПАСНЫЕ МЕСТА В ШКОЛЕ

Опасность можно избежать!!!
Здесь не нужно везение
Важна всегда, во всем, везде,
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ!



Окно



*Для окна - так и знай!-
Ты на стулья не вставай.
На окно ты не взбирайся,
Низко не перегибайся-
Это может быть опасно:
Падать сверху так
ужасно!!!*



Класс



*Крючок на парте – хорошо!
Портфель повесить можно!
Но относись, дружок, к нему
Ты очень осторожно!*

*Если ходить и друг друга
толкать,
То можно одежду о крюк
разорвать!!!*



Класс



*Не кидайте вы
друг другу
Ручку или карандаш.
На пути полёта
может
Оказаться чей-то
глаз!!!*



Урок



*А в спортивном зале
школы
Есть гири, теннис и
канат...
Но убедись, что
надёжно и прочно
Закреплен каждый
спортивный снаряд!!!*



Урок



*На уроках труда, дети,
не зевайте!*

**Технику
безопасности
строго соблюдайте!!!!**



Перемена



*Если в школе перемена,
Значит, драка непременно!
Вот Попов тусит Петрова,
Треплет Кошкин Комарова,
Комаров уже пищит —
Форма новая трещит!
На перемене всё ж, друзья,
лучше не беситься,
**О батарею головой
можно приложиться!!!***



Столовая



*На перемене ребятня в столовую
стремится,*

*И у прилавка вся гурьба в
разной толпится.*

*Но очередность соблюдать
важно непременно,*

***Чтоб чай горячий
не пролить на голову соседа!
В столовой правило одно –
не надо торопиться,
Еду вы жуйте не спеша, чтоб
вдруг не подавиться!!!***



Приложение №4

Тренинговые занятия.

Структура тренингового занятия предусматривает несколько этапов, каждый из которых имеет собственные цели и методы реализации.

Вводная часть призвана: актуализировать имеющийся у учащихся жизненный опыт и житейские знания; мотивировать их на дальнейшую работу; создать деловой настрой и позитивное настроение. В соответствии с этим выбирается последовательность применяемых упражнений.

Основная часть тренингового занятия направлена на формирование у учащихся нового опыта. Они не только получают новую информацию, но и как бы "примеряют" ее на себя, моделируют новые способы поведения, глядя на других участников группы, ищут наиболее эффективные приемы действия и

взаимодействия в типовых жизненных ситуациях. На этом этапе также применяются специфические техники.

Заключительная часть посвящается отработке личной стратегии поведения, осмыслению полученного опыта, получению обратной связи от группы. Обязательным элементом на данном этапе является рефлексия, которая позволяет участникам продемонстрировать личное отношение к происходящему на занятии. Рефлексия – неотъемлемый атрибут тренингового занятия и на других его этапах: в случае проведения определенных упражнений и использования некоторых техник.

В конце каждого занятия по школьной традиции участникам предлагается домашнее задание, которое необходимо выполнять при участии членов семьи. Вовлечение значимых взрослых в процесс освоения ребенком новых способов поведения представляется необходимым, поскольку ближайшее окружение во многом определяет привычные жизненные алгоритмы.

Тренинг "Мы, наши права и наши обязанности"

Цели: развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать чужие права и стремления отстаивать свои.

Задачи: актуализировать представления о правах и обязанностях; развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права; осмыслить полученный опыт.

Оборудование: два листа формата А-3 ("Правила, обеспечивающие соблюдение личных прав" и "Способы отстаивания личных прав"), листы писчей бумаги и ручки по количеству участников.

Вводная часть. Участники выполняют упражнение "Запретная цифра" или иное для "разогрева". Дети встают в круг. Выбирается "запретная" цифра, например 3. Вместо нее или числа, кратного трем, или содержащего эту цифру участник должен сделать хлопок руками. Игра начинается, когда первый ребенок говорит "один", второй продолжает счет – "два". Вместо числа "три" следующий участник хлопает в ладоши. Счет продолжается, при этом нельзя произносить числа с цифрой 3 или кратные трем, например 9, 12, 13 и т. д. Сказавший эти числа выбывает из игры.

Чтобы определить понятие "иметь право", участникам предлагается продолжить следующую фразу: "Я имею право...". Далее обсуждаются вопросы:

- У всех ли людей есть права?
- Что такое обязанности?
- Как связаны наши права и обязанности?
- Бывают ли на свете люди, у которых есть только права и нет обязанностей или, наоборот, – только обязанности без прав?

Подводя итог обсуждения, ведущий отмечает, что у всех людей есть те или иные права и обязанности, предлагает обсудить у кого больше прав – у взрослых или у детей и почему, обращает внимание на то, что чем больше у человека прав, тем больше у него и обязанностей.

Основная часть. Присутствующим на занятии предлагается подумать о том, какие права нарушаются, если:

- у человека отнимают принадлежащую ему вещь;
- вместо отдыха заставляют работать;
- насильно удерживают где-либо.

Ведущий предлагает описать чувства человека, чьи права нарушаются (обида, растерянность, возмущение и т. п.), обращает внимание на то, что часто мы, сами того не замечая, нарушаем права других людей, предлагает

привести такие примеры. В случае затруднений можно предложить участникам рассмотреть конкретные ситуации. Например, бывает ли так, что мы без разрешения берем чужие вещи, своевременно не возвращаем взятые в займы, мешаем учителю вести урок, грубим родителям, обижаем младших? Ведущий подчеркивает, что также могут нарушаться и наши права, и предлагает подумать, как сделать, чтобы ничьи права не нарушались. После краткого обсуждения участникам предлагаются следующие правила.

Правила, обеспечивающие соблюдение личных прав:

1. Для того чтобы твои личные права не нарушались, они не должны ущемлять права других людей.
2. Заявляя о своих личных правах, надо помнить, что они есть и у всех остальных.
3. Уважай личные права других людей так же, как ты хочешь, чтобы уважали твои.

Если формулирование правил вызывает затруднения, можно предложить их в готовом виде, разместив на доске или в середине круга. Участники обсуждают правила, желающие иллюстрируют их своими примерами.

Ведущий особо подчеркивает, что речь идет о личных правах людей (житейских, бытовых и т. п.) и сообщает, что юридические права защищает закон. А затем предлагает обсудить, как защищать свои личные права. Обобщая высказывания детей по этому вопросу, сделанные на основе их личного опыта, формулируются следующие выводы.

Способы отстаивания личных прав:

1. Когда нарушаются личные права ребенка, самый эффективный способ – привлечь на помощь взрослых (родителей или учителей).

2. Человек, отстаивающий свои личные права, заслуживает уважения и поддержки, т. к. это проявление не слабости, а самоуважения.
3. Самый лучший способ отстаивать свои личные права – это уважать права других.

Эти правила также записывают на доске или размещают в середину круга.

Заключительная часть. Участникам предлагается составить список своих личных прав с учетом правил, которые обсуждались на тренинге. После того как большинство участников запишет 2–3 пункта из возможного списка, желающим предлагается зачитать их вслух.

Домашнее задание. Обсудить с домашними свои личные права и закончить их список.

Ведущему на заметку. При завершении фразы "Я имею право..." следует побуждать участников перейти от заявления своих прав на удовлетворение первоочередных жизненных потребностей к правам более высокого порядка.

Тренинг "Я – уверенный, неуверенный или грубый?"

Цели: развитие убеждений в преимуществах уверенного поведения перед грубым и понимания, что грубость не является признаком силы.

Задачи: развивать умение дифференцировать проявления уверенности, неуверенности и грубости в повседневной жизни людей; формировать убеждения в преимуществах уверенного поведения, необходимости воздерживаться от грубого поведения, с пониманием относиться к проявлениям неуверенности, оказывать поддержку более слабым; осмыслить полученный опыт.

Оборудование: мяч, три мягкие игрушки, нагрудные визитные карточки (бейджики).

Вводная часть. После обсуждения домашнего задания предлагается игра "Стражники и арестанты" (автор И.В. Вачков). Группа учащихся (класс) делится на две части, в одной из которых на одного человека меньше, чем в другой (при необходимости в игре может принимать участие ведущий). Меньшая часть группы рассаживается на стулья, расставленные по кругу, лицом к его центру – это "арестанты", а один стул остается незанятым. За их спинами встают дети из другой части группы, в т. ч. и позади стула, на котором никто не сидит, – это "стражники". Тот, кто стоит за свободным стулом, старается незаметно для "стражников" установить контакт глазами с одним из "арестантов", который должен быстро пересечь на свободное место – "совершить побег". "Стражники" стремятся не допустить "побегов" своих "арестантов", для этого они держат руки на спинках стульев и внимательно следят за взглядами "арестантов", стараясь схватить за плечи того, кто попытается "сбежать". "Арестанты", наоборот, пытаются "сбежать", поэтому внимательно и незаметно следят за взглядом того, кто стоит за свободным стулом. "Стражник", который не уследил за своим "арестантом", начинает "сманывать" кого-либо из других "арестантов".

После игры ее участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, последовательно называют ассоциации, вызванные словосочетаниями: "грубый человек", "неуверенный человек", "уверенный в себе человек". Комментируя ассоциации, ведущий акцентирует внимание на общепринятом отношении к таким людям: негативном – к грубому человеку, жалости – к неуверенному и уважении – к человеку, который уверен в себе. Затем он "представляет" участникам занятия трех персонажей (это могут быть мягкие игрушки с бейджиками, на которых написано: "Уверенный", "Неуверенный", "Грубый"). От имени этих персонажей ребятам предлагается продемонстрировать поведение в разных ситуациях:

- Тебя вызывают к доске, а ты не подготовился к уроку. Тогда ты учителю и говоришь:...
- Ты играешь в увлекательную компьютерную игру, а родители хотят, чтобы ты садился за уроки. Что ты им скажешь?
- Приятель не возвратил вовремя твою вещь, которая тебе нужна. Что ты ему скажешь?

Выход из ситуации обсуждается в такой последовательности. Участник берет в руки игрушку (например, персонаж "Грубый") и после обозначения первой ситуации произносит несколько реплик от лица своего персонажа. Другой участник высказывается от лица "учителя". Затем следующий участник берет в руки другую игрушку и высказывается от лица нового персонажа и т. д. Задача ведущего – своей реакцией подвести участников к пониманию преимуществ уверенного поведения. Завершая обсуждение первой ситуации, необходимо уточнить, как проявляется грубое, неуверенное и уверенное поведение. Аналогичным образом прорабатываются остальные ситуации, только в их разрешении подростки от начала до конца будут участвовать самостоятельно и, скорее всего, воспроизведут алгоритм, заданный ведущим.

Основная часть. По завершении предыдущего упражнения целесообразно обсудить, какая тактика поведения была самой эффективной и почему? (Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.) Затем участники, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, по очереди завершают фразу: "Обычно я чувствую неуверенность, когда...". При этом ведущему следует обратить внимание ребят на наличие в их высказываниях таких выражений, как "нахождение в незнакомой обстановке", "отсутствие поддержки окружающих", "неопределенность перспективы развития

событий". Необходимо также обсудить ощущения человека, испытывающего неуверенность, способы, которые используют участники, чтобы успокоиться и обрести уверенность, как могут окружающие помочь неуверенному человеку и т. п.

В форме свободной беседы выясняется, кто чаще всего ведет себя грубо. Участники встречи должны осознать, что грубость обычно прикрывает слабость и неуверенность. Кроме того, она неэффективна, т. к. приводит к такому же результату, что и неуверенность. На проявления грубой силы рано или поздно находится еще большая сила. С грубым человеком стараются не иметь общих дел и т. п. После этого ученики, сидя в кругу и передавая друг другу мяч, завершают фразу: "Я чувствую себя уверенно, когда...". Теперь в их высказываниях ведущему следует выделить выражения "знакомая обстановка", "поддержка и понимание окружающих", "наличие информации о возможном развитии событий", "успешный опыт собственных действий в схожих обстоятельствах", "возможность получения помощи" и т. п. Необходимо подвести участников к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается, и т. п.

Заключительная часть. Ведущий еще раз демонстрирует участникам персонажи "Уверенный", "Неуверенный", "Грубый"; предлагает назвать, кто из них самый слабый и кто чаще добивается успеха, а также ответить на вопрос: "Является ли грубость признаком силы?".

Домашнее задание. Обсудить с родителями, является ли грубость признаком силы и почему.

Ведущему на заметку. После упражнения "Стражники и арестанты" учащиеся обычно приходят в некоторое возбуждение. Для их возвращения в

"рабочее состояние" рекомендуется выполнить релаксационное упражнение по выбору ведущего.

Тренинг "Я и моя безопасность"

Цели: актуализация темы об опасных жизненных ситуациях; развитие представлений о тактических действиях в опасной ситуации, понимания, что часто они возникают из-за неправильного поведения подростков; формирование убеждения в том, что стремление избежать опасности или минимизировать ее, а также обращение за помощью к окружающим являются проявлением осмотрительности и зрелости.

Задачи: актуализировать личный опыт, связанный с типовыми опасными ситуациями в жизни подростков, обусловленными как внешними обстоятельствами, так и собственным неправильным поведением; развивать у учащихся стремление не попадать в опасные ситуации, не провоцировать и минимизировать опасность, не допускать паники, обращаться за помощью, использовать оптимальную тактику поведения; формировать убеждение в том, что соблюдение принятых правил поведения является гарантией безопасности; осмыслить полученный опыт и отработать алгоритм поведения в опасных ситуациях.

Оборудование: листы писчей бумаги с надписями "Жизнь и здоровье", "Честь и достоинство", "Деньги и вещи", "Остановись!", "Подумай!", "Действуй!" с инструкциями на обратной стороне листов.

Вводная часть. После короткого обсуждения домашнего задания участники называют ассоциации, которые возникают у них при слове "опасность". Ведущий констатирует, что большинство людей остерегаются опасностей, и предлагает обсудить, как обычно ведут себя люди при их возникновении (что они испытывают? что такое страх? для чего природа наделила человека спо-

способностью испытывать страх? о чем сигнализирует страх?). Следует подчеркнуть, что страх – это предупреждение, сигнал, который может парализовать человеческую волю, а может мобилизовать ресурсы человека (привести примеры или предложить подросткам сделать это самостоятельно). На основании приведенных примеров ведущий обращает внимание на то, что есть опасности, возникающие независимо от человека, и такие, которые явились следствием неправильного поведения самих людей.

Ведущий сообщает, что около половины серьезных травм, получаемых подростками, связано с их собственными ошибками (рисками) или нарушением ими принятых правил поведения в быту, школе и на транспорте. Желающие могут привести примеры. Особо выделяются ситуации, когда подростки ведут себя слишком рискованно, поддаваясь на провокации сверстников.

Основная часть. Ребятам предлагается обсудить три вопроса:

- Можно ли полностью избежать опасных жизненных ситуаций?
- Можно ли свести к минимуму опасности?
- Есть ли правила поведения в опасных ситуациях?

Обобщая высказывания, ведущий просит подумать над тем, что является самым важным для человека, что следует спасать в первую очередь. Участникам предлагается три листа с надписями "Жизнь и здоровье", "Честь и достоинство", "Деньги и вещи". Они должны разложить эти листы в соответствии с очередностью того, что (по их мнению) надо спасать в первую, вторую и третью очередь при возникновении опасности. По завершении этой работы ведущий подчеркивает, что такие ценности, как честь, достоинство, деньги, собственность, имеют смысл только в случае существования человека, т. е. когда он смог сохранить свою жизнь и здоровье.

Таким образом, первое, что необходимо спасать, – это жизнь и здоровье. Обязательно следует отметить, что:

- есть особые исключительные и редкие ситуации, когда люди жертвуют собственной жизнью во имя других людей или ценностей;
- взрослые сильные люди, которые несут большую ответственность, могут жертвовать своей жизнью для спасения детей или более слабых;
- в большинстве ситуаций, связанных с опасностью, дети и подростки должны спасать свою жизнь и здоровье, учитывая, по возможности, безопасность других людей.

В отношении двух других приоритетов – чести или собственности – правильного ответа нет, каждый волен поступать так, как сочтет нужным и как сложится ситуация.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что удалось придумать людям для сведения к минимуму опасностей, подстерегающих их. Обсуждение целесообразно провести в форме "мозгового штурма". Участников следует подвести к выводу о необходимости соблюдения правил поведения и техники безопасности, инструкций по обращению с техническими приспособлениями и т. п.

Следует также обсудить следующие вопросы:

- Где, когда и почему в школе предусмотрены особые правила поведения (уроки труда, физкультуры, физики, химии)?
- Какие бытовые приборы и почему снабжаются особыми инструкциями по применению?
- Почему существуют особые правила дорожного движения и поведения в транспорте? и т. п.

Предлагается привести примеры, когда подросток сталкивается с опасностью, но не может справиться с ней собственными силами. На одном из примеров обсуждается, правильно ли поступает тот, кто обращается за помощью к окружающим. Поступает ли он как человек слабый, малодушный или как

зрелый, понимающий границы своих возможностей человек? В высказываниях особо следует подчеркнуть, что стремление получить помощь в опасной ситуации является признаком зрелого поведения.

Участников необходимо подвести к пониманию того, что невозможно заранее предугадать все жизненные опасности, и предложить всем вместе составить алгоритм поведения в опасной ситуации.

Работа проводится в форме "Аукциона идей". Обобщая высказывания, можно предложить алгоритм из трех шагов: "Остановись! Подумай! Действуй!".

В середину круга помещают листы с аналогичными надписями, а затем проводится обсуждение необходимости каждого шага. После каждого обсуждения лист с соответствующей надписью переворачивают и зачитывают приведенную там "инструкцию".

Вот их тексты:

Остановись!

Если ты почувствовал страх, значит, тебе угрожает опасность; не позволяй страху превратиться в панику, постарайся сохранить спокойствие.

Подумай!

Подумай, в чем заключается опасность, прими решение, как ее избежать или уменьшить.

Действуй!

Приняв решение, сразу приступай к его выполнению.

Необходимо обязательно обратить внимание участников, что возможны ситуации, когда все три "шага" надо "пройти" в очень короткое время, например при спасении бегством.

Заключительная часть. Участникам предлагается описать свои действия в соответствии с предложенным алгоритмом в типичных для подростков ситуациях, связанных с опасностью:

- незнакомый человек предлагает тебе пойти с ним куда-либо;
- старшие ребята предлагают спиртное или наркотики;
- приятели нашли во дворе какой-то сверток и зовут тебя посмотреть, что там внутри.

Ситуации подростки могут предложить сами.

Участники, передавая друг другу мяч, отвечают на вопрос, как себя вести, чтобы не попадать в ситуацию опасности (например: соблюдать правила поведения, инструкции по технике безопасности и обращению со сложными приборами). По завершении высказываний всех участников желающие повторяют алгоритм поведения в опасной ситуации ("Остановись! Подумай! Действуй!").

Домашнее задание. Обсудить с родителями алгоритм поведения в опасной ситуации.

Ведущему на заметку. В вводной части количество "разогревающих" упражнений может быть сокращено, если группа многочисленна и ведущий ощущает лимит времени.

Тренинг "Пойми себя"

Предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной моло-

дежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Цель тренинга: создать условия для личностного роста подростков.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Категория участников:

Тренинг рассчитан подростков, лучше, если возраст участников превышает 11-12 лет. Дети младшего возраста еще не вступили в подростковый период поиска себя, и им сложно будет заниматься неактуальными для них темами.

Состав групп:

- Оптимальная численность 10-15 человек;

- Группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой, но достаточно допустимы и гомогенные группы;
- Желательно включать в группу участников с небольшой разницей в возрасте.

Место проведения:

Зал для проведения тренингов, аудитория.

Форма проведения:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Тренинг рассчитан на 6 занятий по 2 академических часа (общая продолжительность 12 часов).

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В этом могут помочь вопросы к участникам: «Как вы себя чувствуете?», «Что нового (хорошего, не-

обычного) случилось за это время?», «Назовите одно хорошее и одно плохое событие, которые произошли между нашими встречами?», «Что запомнилось с предыдущего занятия?» и т. п. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию «здесь и сейчас». Эти упражнения группой обычно не обсуждаются.

На первом занятии вводная часть занимает больше времени, расширена, поскольку необходимо объяснить правила, уделить внимание мотивации участников и рассказать, в чем будет заключаться работа. Первое занятие группы имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения участников в работу, а также определения дальнейшего направления движения.

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;
- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;

- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);

- принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;

- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тща-

тельный психологический анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.

Программа занятий

1-е занятие - «На старте», посвящено знакомству и установлению контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы.

2-е занятие – «В мире людей», посвящено дальнейшему сплочению группы, повышению коммуникативной грамотности участников, обучению навыкам конструктивного общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

3-е занятие – «В море эмоций», посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия, обучению навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

4-е занятие – «В глубине души», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.

5-е занятие – «Прошлое, настоящее, будущее», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

6-е занятие «Финал», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

Тренинг «Наши чувства».

Что такое ощущения и чувства? Это один из самых трудных вопросов, которые приходится слышать. Постараемся сегодня с вами обсудить эту проблему.

У истоков всех чувств лежат ощущения, следствие возбуждения организма. Ощущения составляют первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма: боль, жажда, голод. Следует отличать ощущения от сопутствующих им чувств. Часто на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» можно услышать ответ: «Плохо, чувствую спазмы желудка».

Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

Третий уровень – высшие чувства, появляющиеся в момент, когда человек относит свою жизнь к высшим ценностям: чувство вины, чувство несправедливости, чувство собственного достоинства, чувство силы и т.д. Переживание высших чувств влечет за собой множество чувств и ощущений. Представь себе, что ты переступил свои моральные принципы, например, ты честный, и вдруг соврал. У тебя появляется чувство вины, ты начинаешь чувст-

воват гнев, стыд и т.д., можешь почувствовать даже физическую боль (голова, желудка). Этот пример показывает тесную связь между всеми тремя уровнями нашей эмоциональной жизни.

Чаще всего мы контактируем с нашими чувствами. Мысли, представления, поведение являются специфическими отображениями чувств, с помощью которых мы можем изменять наш действительный образ, и это влияет на наши чувства.

Например, представим себе, что ты идешь на танцы с девушкой (парнем), но тебя терзает мысль о том, что твой (твоя) партнер скажет, что ты плохо танцуешь. В связи с этим ты вместо радости будешь испытывать страх, стыд, смущение. Важно понять, что мышление, суждение о чувствах - это не чувства.

Часто на вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» люди отвечают: «Думаю, что хорошо». Люди говорят о том, что они думают, а не о том, что они чувствуют. Многие путают чувства с поведением. Например. Окружающим кажется, что ты общительный, что у тебя нет проблем, потому что ты всех веселишь, общаешься со всеми, танцуешь. А ты в свою очередь можешь чувствовать напряжение, волнение.

Мы немного научились называть свои чувства, сейчас поговорим о том, как их определять. Обычно мы определяем чувства по их признакам - вербальным и поведенческим: тону голоса, выражению лица, жестам, зрительному контакту. Хороший актёр с помощью лишь жеста или взгляда может выразить свои чувства зрителю. Для того чтобы распознавать чувства, важно на какое-то время рассудочно отнестись к ситуации, которую мы пережили, сравнивать её с общепринятыми образцами. Рассмотрим чувства «беспокойство или боязнь». Что происходит при этом с твоим воображением, если твои чувства касаются будущего, того, что может случиться? Это значит, что бо-

язнь и беспокойство требуют воображения себе того, чего бы ты не желал в будущем. Независимо от того, как долго ты будешь искать эти чувства среди своих прошлых и настоящих переживаний, ты не сможешь найти ситуацию, в которой появились эти беспокойство и боязнь.

Чтобы почувствовать боязнь в настоящем, необходимо вернуться в прошлое. Постарайся вообразить себе нежелаемую ситуацию. Например: экзамен, к которому ещё не готовился; прыжок с парашютом; признание в любви девушке, с которой только что познакомился, и её отказ. Запомни это чувство, обрати своё внимание на поведенческие признаки, которые ему сопутствуют, на эмоции, возникшие при этом. Попробуем лучше разобраться с этим на примере чувства сожаления.

Чтобы появилось это чувство, вернёмся при помощи воображения в свое прошлое. Достаточно будет вспомнить то, что прошло мимо нас. Например, не выиграл выигрышный билет «спортлото».

Чтобы почувствовать скуку, сконцентрируем своё внимание на настоящем. Воображаем себе то, чего нет. Можем одновременно переживать целую гамму чувств, это зависит только от нашего детектора чувств. Для того чтобы повысить его чувствительность, необходимо тренировать распознавание и называние чувств.

Как выражать свои чувства?

Ответ - как можешь. Говори о том, что чувствуешь, а не о том, что думаешь или полагаешь. Выражение чувств необходимо для твоего психического здоровья и твоего развития. Появление большинства интерперсональных проблем является следствием ненадлежащего использования чувств. Люди стараются приглушить, исказить, затаить свои чувства. Творческое выражение чувств достаточно хлопотное, так как люди игнорируют свои чувства и чувства окружающих. Когда ты видишь, как кто-то плачет или грустит, тебе

же хочется подойти к нему и успокоить: «Не плачь, не грусти»? Кто-то злится, а мы говорим: «Успокойся, возьми себя в руки». Людям трудно говорить о своих чувствах,

так как это несёт определённый риск: кто-то может их отвергнуть или может иметь над ними власть.

Существует два способа выражения чувств: вербальный - с помощью слов и невербальный - с помощью поведения. Мы займёмся вербальным способом. Тот, кто не умеет правильно выражать свои чувства, выражает их опосредованно: либо приклеивая окружающим этикетки (когда злится, называет другого эгоцентричным или строптивым; когда доволен, называет другого милым человеком; когда чем-то озабочен, считает другого слишком суровым), либо раздает приказы («Заткнись»), задает вопросы («Безопасно ли так быстро ехать?»), выдвигает обвинения («Вообще обо мне не заботишься!»), либо приклеивает прозвища, использует иронию, похвалу, критику и т.д. Такой человек не называет свои чувства, он прячет их (гнев, неуверенность, страх, горечь и т.д.). Конструктивное выражение чувств должно относиться к «я» и содержать название чувства: грустно мне, я грущу и т.д.....

Как контролировать свои чувства?

«Почему я должен контролировать выражение своих чувств? Ведь я должен стать более экспрессивным, открытым! Говорили, что я должен делиться богатством своего внутреннего мира...».

Да! Можешь сомневаться. Но контролировать - не значит приглушать, искажать, скрывать.

Контроль – это осознанное, общеприемлемое выражение своих чувств. Надо уметь выражать свою злость так, чтобы не обидеть окружающих. Если ты сам назовёшь то, что тебя злит, это приемлемо – «Меня злит то, как ты со

мною разговариваешь!». Оптимальный выход - распознать и выразить свои чувства, не вторгаясь на чужую территорию (не причиняя вреда окружающим). Неконтролируемые всплески эмоций могут быть вредны как для тебя, так и для твоего окружения.

Приложение № 5.

Подвижные игры (организуем во время перемен).

Игра «Светофор»

Поле ограничено с 4 сторон (зависит от количества игроков), наподобие пешеходной дорожки, выбегать за пределы которой нельзя. Водящий в центре игрового поля, отвернувшись, назначает цвет, те игроки у которых данный цвет имеется на одежде спокойно переходят, остальные – «нарушители» должны перебежать через «дорогу», осаленный «нарушитель» становится водящим.

Игра «К своим флажкам»

Играющие делятся на три группы. Каждая группа становится в круг, в центре которого находится игрок с цветным (красным, желтым, зеленым) флажком. По первому сигналу воспитателя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками переходят на другие места. По команде воспитателя «К своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Выигрывают те, кто первыми построились в ровный круг и стоят, взявшись за руки.

Игры большой и малой подвижности «Краски».

Дети выбирают хозяина и двух покупателей, все остальные игроки—краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали цвет, хозяин приглашает одного из покупателей. Покупатель стучится: «Тук-тук!» — «Кто там?» — «Покупатель». — «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За голубой». Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси». Если же покупатель цвет краски угадал, то краску забирает себе. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они проходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который угадал больше красок. При повторении игры он выступает в роли хозяина, а покупателей играющие выбирают. Правило. Покупатель не должен повторять дважды один и тот же цвет краски, иначе он уступает свою очередь второму покупателю. Указания к проведению. Игра проводится с детьми как в помещении, так и на прогулке. Хозяин, если покупатель не угадал цвет краски, может дать и более сложное задание, например: «Скачи на одной ножке по голубой дорожке». Если играет много детей, нужно выбрать четырех покупателей и двух хозяев. Покупатели за красками приходят по очереди. Фанты Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и говорит: Нам прислали сто рублей. Что хотите, то купите, Черный, белый не берите, Да и нет не говорите! После этого он задает детям разные вопросы, а сам старается, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: «Черный, белый, да, нет.» Ведущий ведет примерно такой разговор: «Что продается в булочной?» — «Хлеб». — «Какой?» Чуть-чуть не ответил игрок: «Черный и белый», да вовремя вспомнил запрещенные слова и сказал: «Мягкий». — «А какой хлеб ты больше любишь, черный или белый?» — «Всякий». — «Из какой муки пекут булки?» — «Из пшеничной». И т. д. Тот, кто

произнес запрещенное слово, отдает водящему фант. В конце игры все, кто остался без фанта, выкупают его.²⁶ Правила. 1. На вопросы играющие должны отвечать быстро, ответ исправлять нельзя 2. За каждое запрещенное слово играющий платит водящему фант. 3. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. 4. При выкупе фанта ведущий не показывает его участникам игры. Указания к проведению Игру можно провести на лесной полянке или в тенистом уголке игровой площадки. В игре принимают участие не более 10 человек, все дети имеют по несколько фантов. Они должны внимательно слушать вопросы водящего и, прежде чем ответить, подумать. При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания: спеть песню, загадать загадку, прочитать стихи, рассказать короткую смешную историю, вспомнить пословицу и поговорку и т. д. Самой трудной в этой игре является роль ведущего, поэтому вначале эту роль выполняет воспитательница. Фанты могут выкупаться после того, как проиграет 5 человек.

Колечко

На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить. Правила. 1. Кольцо передвигать по шнуру только тогда, когда водящий с закрытыми глазами поворачивается вокруг себя. 2. Водящий говорит слова: «Я иду искать» — с закрытыми глазами. 3. Играющий должен снять руки со шнура, как только водящий назовет его по имени. Указания к

проведению. Если желающих играть более 15 человек, то на шнур надевают от 3 до 5 колец и выбирают 2—3 водящих. Молчанка Перед началом игры играющие хором произносят: Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики. По свежей росе, по чужой полосе.²⁷ Там чашки, орешки, Медок, сахарок. Молчок! После слова «Молчок!» все должны замолчать. Ведущий старается играющих рассмешить движениями, смешными словами и потешками, шуточным стихотворением. Если кто-то засмеется или скажет одно слово, он отдает ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песни, читают стихи, танцуют, выполняют интересные движения. Правила. 1. Ведущий не должен играющих трогать руками. 2. Фанты для играющих должны быть разными по цвету, форме. Указания к проведению. Игру можно проводить в разных условиях. Разыгрывать фант можно и сразу, как только кто-то из играющих рассмеется, улыбнется или заговорит. Это снимает напряжение, которое создается у детей в игре.

Веровочка

Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить. Правила. 1. Играющие должны веревку держать двумя руками. 2. По ходу игры веревка не должна падать на землю. Телефон Все дети садятся в ряд: кто сидит первым, тот телефон. Ведущий на ухо быстро ему говорит какое-то слово или короткое предложение. То, что он услышал, передает своему соседу, тот в свою очередь передает это слово следующему игроку и так до последнего играющего. После этого все говорят, что они слышали. Первый, кто перепутал сказанное, садится в конец, играющие передвигаются ближе к телефону. Каждый ребенок может выполнять роль телефона один раз, после чего садится

в конце ряда. Летит — не летит Эта игра проходит за столом. Играющие кладут на стол пальцы, ведущий называет птиц, зверей, насекомых, цветы и т. д. При назывании летающего предмета все должны поднять пальцы вверх. Кто поднимет пальцы при назывании нелетающего предмета или же не поднимет при назывании летающего — платит фант.²⁸ Иногда играют и так: все становятся в круг и при назывании летающего предмета все игроки подпрыгивают. Если назван предмет нелетающий, они стоят на месте.

Камешек

Дети сидят на скамейке или стульях, ладони у всех сложены вместе и лежат на коленях. Ведущий с камешком в руках обходит участников игры и делает движение, точно кладет камешек каждому из них в руки. Одному из играющих он действительно незаметно кладет камешек, затем отходит от скамейки и зовет: «Камешек, ко мне!» Тот, у кого камешек, подбегает и показывает его. Теперь он будет ведущим. Но если играющие заметили, кому положен камешек, они могут этого игрока задержать. В этом случае ведущим остается прежний. Правила. 1. Камешек нужно стараться положить незаметно, чтобы никто не знал, у кого он. 2. Игрок с камешком не должен выходить раньше слов: «Камешек, ко мне!» Мережа Выбирают двух рыбаков, остальные играющие садятся в кружок, сложив кисти рук вместе. Они изображают берег реки, а сложенные на коленях руки — мережи. Один из рыбаков ходит вдоль берега, в руках у него маленькая рыбка. Он опускает свои руки с рыбкой в мережи и незаметно кладет ее кому-то из играющих. Второй рыбак должен угадать, у кого рыбка. Если он не угадал сразу, то ему разрешается назвать имена, еще 2—3 детей. Первый рыбак садится на место, второе опускает рыбку в мережу, а тот, у кого нашли рыбку, идет угадывать. Море волнуется По числу играющих ставятся стулья в два ряда так, чтобы спинка одного стула соприкасалась со спинкой другого. Все участники игры садятся на стулья. Ведущий говорит: «Море волнуется». Играющие встают и бегают вокруг

стульев. «Море утихло»,— говорит водящий, и дети занимают свободные места. Кто-то останется без места, так как один стул занимает водящий. Тот, кто прозевал, идет водить. Правила. 1. Играющим не разрешается бегать близко около стульев. 2. Занимать свободное место можно только после слов: «Море утихло».

Соломинки

Соломинки рассыпают на столе, участники игры по очереди выбирают их, но так, чтобы рядом лежащие не сдвинулись с места. Если ребенок, неосторожно выбирая соломинку, пошевелил соседнюю, он выходит из игры. Кто из играющих взял больше соломинок, тот и побеждает.²⁹ Правила. 1. Соломинки по столу рассыпают или бросают с небольшой высоты. 2. Брать их можно рукой или длинной соломинкой на конце с крючком. Указания к проведению. Соломинки делают одинаковой толщины и длины (10—15 см). На каждого играющего должно быть до 10 соломинок. Дятел Дети собираются на площадке, выбирают водящего — дятла. Все встают в пары и образуют круг, дятел встает посередине. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят слова: Ходит дятел у житницы, Ищет зернышко пшеницы. Дятел отвечает: «Мне не скучно одному, Кого хочу, того возьму». С этими словами юн быстро берет за руку одного из играющих и встает в круг. Оставшийся без пары встает в середину круга, он дятел. Игра повторяется.

Солнце и месяц

Все дети собираются на площадке, выбирают двух ведущих. Те отходят в сторону и тихо, чтобы никто не услышал, сговариваются, кто из них будет месяц, а кто солнце. Участники игры встают друг за другом, кладут руку на плечо впереди стоящего или берут его за пояс. Солнце и месяц подходят к играющим, берутся за руки и высоко их поднимают, полу- чаются ворота. Играющие поют песенку: Шла, шла тетеря, Шла, шла рябая, Шла она лугом,

Вела детей кругом: Старшего, меньшого, Среднего, большого. С этой песенкой они проходят через ворота. Солнце и месяц останавливают последнего и тихо спрашивают: «К кому хочешь — к солнцу или к месяцу?» Играющий так же тихо отвечает, к кому он пойдет, и встает рядом или с солнцем, Или с месяцем. Игра продолжается. В конце игры нужно пересчитать, к кому перешло больше игроков. Игры большой активности.

Игра «Третий лишний»

Играющие становятся по кругу парами лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Один ребенок убегает, а другой догоняет. Убегающий30 встаёт впереди любой пары, тогда стоящий сзади становится «третьим лишним» и убегает. Игра «У медведя на бору» Число играющих может быть от 5 до 30 человек. В одном углу площадки обозначается «берлога», где находится выбранный из числа играющих «медведь». Остальные играющие – дети. Они располагаются на противоположной стороне, в «доме». Место между «берлогой» и «домом» - «бор». Дети идут в «бор» за «грибами» и «ягодами», постепенно приближаясь к «берлоге». Имитируя сбор «ягод» и «грибов», они напевают: У медведя на бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, На меня глядит! С последними словами ребята бросают в «медведя» травку и бегут от него врассыпную или стараются спрятаться «дома», а «медведь» стремится поймать их (запятнать, то есть дотронуться рукой). Пойманный делается «медведем»; если «медведю» не удалось никого поймать, он возвращается в «берлогу», а игроки снова начинают собирать в «бору» «грибы» и «ягоды». Правила. 1. «Медведь» может ловить ребятшек только после того, как они полностью произнесут приговорку. 2. Место, где «медведь» может их ловить, необходимо обозначить линиями или предметами.

Игра «Гуси-лебеди»

Число играющих различно: от 10 до 40 человек. С одной стороны площадки (зала) обозначают «дом», с другой – «пастбище». Выбирают «пастуха» и «волка», остальные – «гуси-лебеди». Они располагаются в «доме». «Волк» становится в середине площадки, а «пастух» около «гусей и лебедей». Он говорит: «Гуси-лебеди – гулять! Пока волка не видать!» Все «гуси» и «лебеди» бегут через поле на «пастбище», изображая руками взмахи крыльев – «летят». После слов пастуха: «Гуси-лебеди, домой, серый волк под горой!», они бегут «домой», а «волк» старается поймать их, добегая до самого «дома».31 Пойманных игроков подсчитывают и отпускают «домой» или держат в логове «волка» до его замены. После 2 – 3 игр выбирают нового «волка» и «пастуха» из числа пойманных «гусей». В конце отмечают лучшие «гуси», то есть те играющие, кого ни разу не поймал «волк». А также лучший «волк» - тот водящий, который сумел поймать большее число «гусей». Правила. 1. Если играющих немного (8-10), можно играть до тех пор, пока не будут переловлены все «гуси». 2. «Гусям» разрешается выбегать и возвращаться в «дом» только после слов, сказанных «пастухом». Нарушивший правило считается пойманным. 3. «Волк» может ловить «гусей» только после слов – «под горой» и только до линии «дома».

Игра «Два мороза»

Число участников различно: от 10 до 40 человек. На противоположных сторонах площадки (зала) отмечают два «дома». Из играющих выбирают два водящих – два «мороза»: «мороз – красный нос» и «мороз – синий нос». Оба «мороза» обращаются к ребятам со словами: Мы – два брата молодые, Два мороза удалые! Далее один говорит: «Я – мороз красный нос!». Другой: «Я – мороз синий нос!» Потом вместе «Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?» Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз! После этого играющие бегут на другую сторону площадки за линию

«дома». Оба «мороза» ловят перебегающих и «замораживают». Пойманные замирают на тех местах, где их «заморозили». Затем «морозы» опять обращаются к играющим, а те ответив, перебегают в другой «дом», напротив. По дороге они выручают «замороженных». Игра повторяется несколько раз. Затем выбирают новых «морозов» из непоиманных игроков. В конце игры отмечается тот «мороз», который больше «заморозил» ребят. Правила. 1. Выбегать можно только после слов «и не страшен нам мороз». 2. Если кто – либо выручит «замороженного», но сам, не добежав до «дома», будет «заморожен», то вырученный им игрок опять становится на то место, где был «заморожен».

«Вызов номеров»

Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков. «Жмурки» Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину команды (площадки), ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого–нибудь поймать. При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь». Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают равную площадку и очерчивают границы, за которые играющие выходить не имеют права. Поймав кого –нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному. Играющий, переступивший условленную черту, считается сгоревшим и обязан заменить жмурку. «Ноги от пола» Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!»

дети разбегаются по комнате. Ловушка бежит за играющими, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловушка коснется рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!» Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего. Если ловишка долго не может никого запятнать, то педагог говорит: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» Дети строятся в круг, здесь назначается новый ловишка и игра возобновляется.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, внешний- в другую. По сигналу ведущего оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки отпускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге останется мало играющих, из них образуется внутренний круг. Игра повторяется. «Пятнашки мячом» Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре- водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.

«Круговая лапта»

Количество игроков- 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто на-

ходиться на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Количество игроков 6-7 человек. 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами для отдыха.

«Лохматый пёс» В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая: Вот сидит лохматый пёс В лапки свой уткнувши нос Тихо, мирно он сидит, Может, дремлет, может, спит. Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет? Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.

«Нептун и рыбки»

Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «вода зеркально – гладка». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков,

стул не достанется, и тогда он становится ведущим Нептуном. «Услышь своё имя» Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чьё – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

«Птицы»

Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название каждой птице: « Ты – кукушка, ты – ласточка....» Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает: --зачем пришёл? -за птицей. -за какой? Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается , пока ястреб не поймает всех птиц.

«Догони свою пару»

Игроки встают парами на одной из сторон игровой площадки: один впереди, другой - сзади (отступя 2 -3 шага). По сигналу ведущего первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (каждый свою пару . При повторении игры дети меняются ролями.

«Найди себе пару»

Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу ведущего они разбегаются по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая больше всех искала друг друга. «Встань правильно» Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. По первому сигналу педагога игроки 35 команд разбегаются в разные стороны, по второму - все должны построиться в указанном месте. Варианты построения: а) Взявшись за руки в командах, ранее составленных педагогом,

в шеренгах. б) В общем круге или отдельных кругах. в) В отдельных колониях в виде квадрата. Побеждает команда, сумевшая первой правильно занять своё место.

«Хитрая лиса»

На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чемнибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!». «Кот идёт» Среди играющих выбирается «кот». Он в углу зала в своём «доме». Остальные игроки – «мыши», они размещаются по залу в «норах». Руководитель выходит на середину зала и говорит: Мышки, мышки, выходите, Поиграйте, попляшите, Выходите поскорей, Спит усталый кот – злодей. Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами: Тра – та – та, тра – та – та, Не боимся мы кота. По сигналу руководителя «Кот идёт!» все мыши застывают. Если кто –нибудь из мышек шелохнулся, кот забирает её к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор пока руководитель не скажет «Кот ушёл». Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.36

«Красная Шапочка»

У водящего – «волка» - картонная полу маска, а у убегающего красный полу колпачок . Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить волк. Но красный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догнать новую красную шапочку. Когда волк поймает её, он передаёт ей свою маску и идёт играть. «Космонавты» Дети берутся за руки, идут по кругу и хором повторяют: Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам На какую захотим - На такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет! С последним словом все разбегаются и стараются занять места (обруч, кружок) в из ракет. В каждую из ракет могут сесть только два космонавта. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют свои маршруты (например, Земля – Луна – Земля, Земля – Марс – Земля и др.). Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращённо: З.Л.З., З.М.З. и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при проектном повторении совершить больше полётов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

Приложение №6

Количественные и процентные соотношения в экспериментальных классах по сравнению с контрольными классами.

	1 этап	2 этап
Количество травм в экспериментальных классах	14	4
Процент	116,6	40

Количество травм в контрольных классах	12	10
--	----	----

