

# «Здравствуйте!»

МБУ ДО «ДЮЦ»  
март 2016 г.

№ 19

## С Международным женским днём!

*Милые женщины!*

*Примите самые искренние поздравления с чудесным весенним праздником – 8 марта! Пусть сбываются все ваши надежды и мечты, пусть каждый ваш день будет озарён счастливой улыбкой, а вместе с ароматом весенних цветов в вашу жизнь войдут радость и благополучие. Желаем вам доброго здоровья, любви, поддержки близких. Пусть взаимопонимание и согласие, спокойствие и радость всегда сопутствуют вам!*

*Женщина - синоним красоты,  
Ветного душевного тепла.  
Только с ней сбываются мечты  
И надеждой полнится душа.*

*В ней - бездонный океан из грез,  
Мудрости нетленная печать.  
Миру Бог подарок преподнес.  
Долг мужчины - его оберегать.*

*Мартовским окутана крылом,  
Женщина с весной - заодно.  
Этот день напомнит об одном:  
Как нам с женщинами повезло.*



# Это актуально!

**Широкова О.С.**

заместитель директора МБУ ДО «ДЮЦ»

## **ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОТ ДОУ К ВУЗУ «МЫ – ЗА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ» ЗА 2013-2015 ГГ.**

Сегодня в 23 клубах по месту жительства Ленинского района обучается на постоянной основе 5955 детей, подростков и молодежи, из них 184 ребенка из многодетных семей, 5 сирот, 41 опекаемый ребенок, 12 подростков, состоящих на различных видах учета, 2 ребенка из числа беженцев с Украины. Благодаря разнообразию и разнонаправленности общеразвивающих дополнительных программ (в 127 творческих объединениях реализуется 125 программ) дети могут выбирать то, что их интересует, что им нравится, то, что будет способствовать раскрытию их талантов, а в конечном итоге поможет им стать успешными и востребованными в будущей взрослой жизни.

Педагоги клубов по месту жительства работают в двух направлениях. Первое - это формирование у воспитанников здоровьесберегающей компетентности, т.е. отношения к здоровью как к условию самореализации и социальной адаптации, развитие ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Второе - ранняя профилактика различных форм зависимостей.

Социальными педагогами и педагогами-организаторами ведутся общеразвивающие дополнительные программы социально-педагогической направленности: «Успех для всех», «Инициатива», «Каким быть?», «Молодежный портал», «Умники и умницы», «Лидер», «Свежий ветер», «Мы за здоровый образ жизни», у детей и подростков формируются лидерские качества, развиваются коммуникативные навыки, повышается самооценка, обучающиеся учатся организовывать социально-значимый досуг. По таким программам обучается 585 человек.

С детьми, подростками и молодежью, посещающими КМЖ ведется целенаправленная работа по профилактике зависимостей, правонарушений, терроризма, экстремизма. В работе используются различные формы: профилактические беседы («Берегись – электронная сигарета!», «Правда о табаке», «Умей сказать нет», «Что такое селфомания», «Кибербуллинг и как ему противостоять»), игровые и тренинговые занятия («Хозяин эмоций», «Как сказать нет и не потерять друзей»), интерактивная игра «Нет прав без обязанностей!», правовой флеш-моб «Ты должен это знать».

Кроме того, проводится работа с родителями и законными представителями обучающихся: родительские собрания, групповые и индивидуальные консультации, круглые столы, совместные мероприятия.

Продолжается реализация проекта «Мы разные, но мы едины», направленного на профилактику интолерантного поведения и формирование у подростков толерантного отношения к своей личности, к окружающим людям, к семье, к истории и культуре своей Малой Родины, к представителям народов России и мира. В рамках данного проекта проведен цикл мероприятий: конкурс плакатов «Мы за будущее без экстремизма», конкурс видеороликов «Мы выбираем жизнь!», конкурс «Стартинейжер», фестиваль национальных видов борьбы, выставка работ ИЗО и ДПИ «Собираем друзей».

Своевременно обновляется стендовая информация об ответственности граждан за участие в деятельности неформальных организаций экстремистской направленности.

В клубах «Аксон», «Атлант», «Салют» ведется индивидуальная и групповая работа с молодежью, относящей себя к неформальным молодежным объединениям (хип-хоп культура, граффити, стритданс). Ребятам предоставляется возможность выступить на различных площадках города: улица Вайнера, Исторический сквер, торговые центры.

В клубах по месту жительства ведется активная работа по нравственному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения, формированию позитивного отношения к военной службе.

Так, в этом юбилейном для всей страны году в МБОУ ДОД «ДЮЦ» был внедрен проект «Наша общая Победа», который получил гран-при Международного фестиваля работников образования «Путь к триумфу». В рамках проекта была организована просветительская, исследовательская, творческая, поисковая деятельность среди обучающихся в клубах по месту жительства с привлечением общественности.

В ходе реализации проекта нами были использованы разнообразные методы и формы: фотомарафон «К подвигу героев сердцем прикоснусь...», передвижная фотовыставка по итогам фотомарафона, кинолекторий «И помнит мир спасенный...», викторина, конкурс литературно-музыкальных композиций «И выстояли, и победили!», устный журнал «История Великой Победы в орденах», районный праздник-конкурс юношеской силы, доблести и чести «Кадет-2015» «Мы – наследники Великой Победы», городской конкурс молодых исполнителей патриотической песни «Дорогами поколений», акция «Ветеран в моем дворе», конкурс стенгазет с одноименным названием. В госпитале ветеранов всех войн прошла выставка работ изобразительного и декоративно-прикладного творчества «Мы помним, чтобы жить!».

В течение июня месяца прошла смена оздоровительного оборонно-спортивного лагеря «Патриот» на базе клуба по месту жительства «Фристайл».

Воспитанники военно-патриотического объединения «Варяг» (педагог Шахов Сергей Сергеевич) заняли 1

место в городском конкурсе «Морская гвардия» и были награждены поездкой на атомный ракетный подводный крейсер стратегического назначения «Верхотурье». А в октябре 2015 года 12 воспитанников этого объединения сдали экзамен на право ношения черного берета на базе ОМОН ГУВД Свердловской области.

Четвертый год на базе клубов по месту жительства реализуется проект «Каникулы с пользой», направленный на социально-значимую организацию досуга подростков в каникулярное время. В каникулы ребята приглашаются в мастерские «Я выбираю спорт», «Будь лидером» и «Умелые руки».

Повышение профессиональной компетентности педагогов является одним из приоритетных направлений работы с кадрами.

Ежегодно МБОУ ДОД «ДЮЦ» активно представляет опыт работы по формированию здорового образа жизни на городских конкурсах. В 2014- 2015 учебном году педагоги приняли участие в Открытой защите программ профилактической направленности в городском методическом центре «Форпост»: педагог КМЖ «Аксон» Кузнецова Елена Витальевна с программой мультстудии «Ясный взгляд» заняла 1 место.

В районном конкурсе «Жизни и мечте – да!» в течение трех лет приняли участие 10 КМЖ. 6 педагогов МБОУ ДОД «ДЮЦ» приняли участие в городском конкурсе методических интерактивных профилактических ресурсов: 1 место в номинации «Профилактические ресурсы для подростков 12-15 лет», 2 место в номинации «Профилактические ресурсы для педагогов».

В V открытом Всероссийском фестивале социальной рекламы «Выбери жизнь» ролик «Выбор за тобой!» занял 2 место (педагог Кузнецова Елена Витальевна КМЖ «Аксон»).

С 2014 года в МБОУ ДОД «ДЮЦ» выпускается ежемесячный социально-педагогический альманах «Здравствуйте!». На сегодняшний день подготовлено 15 номеров, которые носят как универсальную профилактическую направленность, так специфическую (номера посвященные профилактике ВИЧ, профилактике терроризма, направленные на соблюдение ПДД).

Развивалось и волонтерское движение, отряд волонтеров КМЖ «Надежда» принял участие в городском слете «Время ВО!». Ребятами проведены акции «День бесплатных объятий», «Седьмое небо», «Накормим животных вместе», «Подари улыбку маме», «Ветерану – нашу заботу».

Традиционно воспитанники принимают участие в городской акции по оформлению троллейбуса рисунками о ЗОЖ – КМЖ «Витязь», «Дружба», «Родник».

В рамках межведомственного взаимодействия с дошкольными и образовательными учреждениями, учреждениями культуры и спорта района был реализован ряд проектов: «Здоровый ребенок» (МБОУ СОШ № 154 и КМЖ «Дружба»), «Спорт! Здоровье! Успех!» (школы № 140, 159, КМЖ «Искорка» и «Льдинка» и ТОС «Решетниково»), «Я - гражданин России!» (ОУ № 93 и КМЖ «Огонек»), «Мой двор – моя забота» (КМЖ «Тимуровец» и ТОС «Юго-западный»), «Иди за солнцем» (школы № 64, 85, КМЖ «Гелиос» и Библиотека №4).

Клубы по месту жительства обладают большим потенциалом в аспекте физического воспитания детей и подростков. Воспитанники спортивных секций в течение 2014-2015 учебного года приняли участие в 14 крупных Международных и Российских турнирах (57 чел.); в 33 крупных областных соревнованиях (287 чел.), в 22 городских соревнованиях (395 чел.). Здесь можно отметить эффективную тренерскую работу педагогов Еремеевой Надежды Валерьевны и Даутова Азата Раисовича (Алый парус), Калабиной Аллы Александровны (Хобби), Шумихина Сергея Владимировича (Фристайл), Ашунова Назира Азимовича (Ритм).

Пятнадцатый год проводится Спартакиада клубов по месту жительства. Ежегодно около 1000 детей и подростков принимают участие в соревнованиях по 10 видам спорта: дартс, шахматы, шашки, зимний мини-футбол, конькобежный спорт, стритбол, баскетбол, настольный теннис, стрельба из пневматической винтовки и легкоатлетическая эстафета.

Итак, в МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр» ведется серьезная работа по профилактике различных видов зависимостей, формированию в подростковой среде основ здорового образа жизни.

**Толстикова М.А.**

методист МБУ ДО «ДЮЦ»

### **ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУ ДОД «ДЮЦ» ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Посещение детьми и подростками дополнительных спортивных занятий и секций, куда они приходят с определенной мотивацией и со своим определенным интересом, является одним из основных резервов укрепления здоровья. С каждым годом все более востребованными становятся наши спортивные секции в клубах по месту жительства, в которых используются индивидуальные технологии физического воспитания, основанные на предоставлении большей свободы выбора детьми и подростками района видов физкультурно-спортивной деятельности, на улучшении своего физического и психического здоровья, на приобщении к ведению здорового образа жизни. Клубы по месту жительства можно рассматривать как системы современных технологий развития не только творческого потенциала, но также сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи.

Одним из направлений деятельности МБОУ ДОД «ДЮЦ» является физкультурно-спортивная и оздоровительная работа. В 18 клубах по месту жительства Ленинского района города Екатеринбурга работает 32 спортивных секции. 1530 детей, подростков и учащейся молодежи в возрасте от 7 до 29 лет занимаются по 16 видам спорта: адаптивная физическая культура, айкидо, баскетбол, борьба самбо и дзюдо, борьба каратэ Кудо и Кобудо, восточные единоборства, волейбол, греко-римская борьба, тайский бокс, танцевальная гимнастика,

настольный теннис, общая физическая подготовка, футбол, фехтование, хоккей с шайбой.

В клубах «Алый парус», «Хобби», «Ритм», «Фристайл» ведется индивидуальная работа с обучающимися, достигшими спортивного мастерства. Так, Шаров Василий и Стафеев Дмитрий, обучающиеся в клубе «Алый парус», в апреле 2015 года на Всероссийском турнире по борьбе самбо среди юношей в г. Нижневартовске заняли 1 и 3 места. Во Всероссийском турнире по фехтованию на рапирах «Уральская рапира», проходящем в г. Екатеринбурге, юные спортсмены секции по фехтованию клуба «Спартаковец» Шабуня Александра и Носков Иван стали победителями турнира в своих возрастных группах. Спортсмены секции каратэ Кобудо клуба по месту жительства «Хобби» Сазонов Иван, Степанян Степан, Саралидзе Тамази - неоднократные победители и призеры областных, городских соревнований и турниров. На Всероссийских соревнованиях по Кобудо памяти В.Е. Ласточкина, проходящих в февра-ле 2015 года в г. Екатеринбурге, заняли 1 и два 3 места.

Для укрепления здоровья детей и подростков, пропаганды здорового образа жизни, для популяризации спартакиадных видов спорта, выявления сильнейших спортсменов и команд клубов по месту жительства, для комплектования сборных команд района ежегодно проводится районная Спартакиада клубов по месту жительства по 10 видам спорта: дартсу, шахматам и шашкам, зимнему мини-футболу, стритболу, конькобежному спорту, настольному теннису, стрельбе из пневматической винтовки, общей физической подготовке, легкой атлетике. Ежегодно в районной Спартакиаде принимают участие более тысячи детей, подростков и учащейся молодежи Ленинского района в возрасте от 7 до 20 лет.

Клубы по месту жительства – активные участники Всероссийских, областных и городских акций: в дне бега «Кросс Наций-2015» приняли участие воспитанники из 17 клубов, более 130-и человек; в массовой лыжной гонке «Лыжня России» - 19 клубов, более 120-и человек; в массовых соревнованиях «Футбольная страна» участвовало 145 детей и подростков (17 команд) из 13 клубов по месту жительства в возрасте от 7-и до 17 лет; в городской летней легкоатлетической эстафете «Юность», посвященной Дню Молодежи, приняли участие 85 человек из 10-и клубов по месту жительства и т.д.

Традиционным для нас стало проведение Фестиваля по национальным видам борьбы в рамках районного проекта «Мы разные, но мы едины». В III Фестивале приняли участие более 80 детей, подростков и учащейся молодежи в возрасте от 7 до 18 лет, занимающихся в секциях клубов разными видами единоборств. Гости Фестиваля познакомились с историей возникновения различных видов борьбы, поучаствовали в презентациях, с удовольствием смотрели показательные выступления юных борцов.

В течение 2015 года воспитанники секций клубов по месту жительства приняли участие, побеждая и занимая призовые места, в 25 Международных и Российских соревнованиях и турнирах (95 чел.); 48 областных Чемпионатах, первенствах и турнирах (535 чел.); 15 городских крупных соревнованиях (255 чел.); 26 крупных районных спортивных мероприятиях (2396 чел.); в клубах было проведено более 100 массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в которых приняло участие более 1500 воспитанников.

За последние пять лет из числа воспитанников клубов по месту жительства подготовлено 10 мастеров спорта, 50 кандидатов в мастера спорта, 109 спортсменов-перворазрядников, 212 спортсменов массовых разрядов.

Всего в течение 2015 года было привлечено к участию в соревнованиях и турнирах различного уровня, к физкультурно-спортивным и оздоровительным мероприятиям более 5000 детей, подростков и учащейся молодежи (5002 чел.), занимающихся в спортивных секциях клубов по месту жительства МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр».

Таким образом, с каждым годом нам удаётся сформировать у всё большего количества детей и подростков осознанную потребность в сохранении и укреплении своего здоровья, а обучающимся - практически использовать в полной мере все умения и навыки, полученные ими на тренировках и соревнованиях.

**Шумихин С.В.**

МБУ ДО «ДЮОЦ» КМЖ «Фристайл»

## **РОЛЬ КЛУБОВ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей объем двигательной активности существенно сокращается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Состояние здоровья наших детей оставляет желать лучшего. По результатам медицинских исследований известно, что абсолютно здоровых детей среди поступающих в первый класс не более 20 процентов. Кроме того, здоровье школьников ухудшается по мере взросления. Неправильное питание, стрессы и недостаток движения, становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний.

Если позаботиться вовремя о профилактике самых распространенных детских заболеваний, то и младший школьный возраст и подростковый период ребенок преодолет без серьезных заболеваний. А в наше время это уже большое достижение. Самыми распространенными "школьными" заболеваниями считаются болезни органов пищеварения и опорно – двигательного аппарата, которые, особенно в детстве, намного легче предупредить, чем лечить. Школа - огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат: тяжелый ранец, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр, а иногда и эмоциональные проблемы, заставляющие ребенка горбиться, приводят к нарушениям осанки.

Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

В настоящее время физическое воспитание детей – одна из ведущих задач по воспитанию молодежи и подрастающего поколения. Эту задачу в микрорайонах города реализуют подростковые клубы по месту жительства. Наш клуб проводит свою работу на базе «Детско-юношеского центра» Ленинского района, и успешно реализует свою программу. На данный момент в клубе занимается порядка 180 ребят разного возраста. Ежегодно увеличивается охват детей и подростков нашего района, для занятий в спортивных секциях нашего клуба.

Наш клуб реализует общеразвивающие дополнительные программы по двум направленностям: физкультурно-спортивной и военно-патриотической. Основной целью деятельности клуба является создание условий для успешной социализации личности ребенка через привлечение к физкультурно-оздоровительной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни в процессе досуговой деятельности, а также способствование личностному развитию ребенка. Привитие и формирование стойкого интереса к занятиям спортом, который способствует физическому, духовному и нравственному развитию подростка, укреплению здоровья, улучшению осанки, содействует гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

На протяжении всего периода занятий осуществляется непрерывный контроль развития физических качеств обучающихся, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей, занимающихся в нашем клубе. Изменяются в сторону улучшения показатели общей выносливости. 80% обучающихся получают положительные в динамике результаты общего физического развития при сдаче контрольно-спортивных нормативов (отжимание, подтягивание, пресс и т.д.). Регулярно проведенные анкетирования показывают, что 97% контингента имеют положительную мотивацию для занятия в спортивных секциях нашего клуба. Кроме того, организована система внутриклубных соревнований по специальной физической подготовке и борьбе среди обучающихся. Также регулярно проводятся внутриклубные соревнования по общей физической подготовке в форме мини спартакиад, веселых стартов, постановочных поединков. В образовательном процессе используются наглядные материалы, спортивные дневники для организации самоконтроля обучающихся. Используются в работе и игровые технологии, которые формируют у обучающихся как лидерские качества, так и навыки командного взаимодействия.

Система физического воспитания представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Хорошее здоровье, полученное в младшем школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

**Шахов С.С.**

МБУ ДО «ДЮЦ» КМЖ «Фристайл»

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Спортивно-массовые мероприятия помогают сохранять преемственность поколений и традиций различных военных формирований. А в глазах школьников повышается значение воинской службы.

Военно-патриотическое объединение (далее ВПО) «Варяг» существует с ноября 2004 года. Поначалу это была всего лишь секция по рукопашному бою при школе. В 2009 году, опираясь на весь опыт предыдущих лет, на базе МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр» Ленинского района было создано и успешно реализует свою программу ВПО «Варяг».

Цель ВПО «Варяг» - воспитание и поддержание у детей и подростков чувства патриотизма, гражданского долга, общественных интересов; формирование цельной личности, физической подготовки, волевых качеств и этических норм; а также подготовка к службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации.

В объединении занимается 50 человек в возрасте от 11 до 18 лет по системе личностного роста: каждый новичок, пришедший в ВПО, вначале должен пройти Курс молодого бойца (далее КМБ) длительностью в 2-3 месяца, на котором он должен научиться основам строевой подготовки, овладеть азами рукопашного боя, пройти начальную общефизическую подготовку и т.д. По окончании курса сдается вступительный экзамен по программе КМБ, который сдают в основном все. Это первая победа воспитанника на пути его становления и подготовка к более сложным экзаменам.

Успешно прошедшему КМБ и сдавшему вступительный экзамен, присваивается звание рядового, выдаются погоны и нашивной шеврон объединения. Следующий этап – сдается экзамен уже на очередное звание ВПО. Всего их около шести. Экзамены на звания проводятся каждые каникулы. Осенью, это полоса препятствий, где каждый испытуемый, должен успешно поразить все мишени из пневматической винтовки, из страйкбольного автомата, попасть гранатой в цель, проползти по-пластунски и не задеть натянутую сеть и многое другое. Зимой – ОФП в зале, бег на лыжах, стрельба в тире. Весной – командная полоса препятствий. Летом – военно-полевые учения, летние лагеря, после которых, в сентябре, присваиваются по их итогам следующие

звания.

На все экзамены ВПО мы стараемся приглашать в качестве судей бывших или действующих сотрудников силовых структур, военных, что для воспитанников объединения имеет огромное значение и сказывается на уровне подготовки рядового к экзамену.

Система званий рассчитана на 3 года, по окончании которых, воспитанник клуба, переходит на новый уровень и новую систему званий: «Помощник инструктора», «Инструктор» и «Старший инструктор». Эти ребята не только продолжают обучаться дальше в объединении, но и должны помогать в обучении «новобранцев». К каждому инструктору прикрепляется как минимум один «новобранец» и инструктора получают свои следующие звания, когда их подопечный успешно освоит и сдаст экзамен на определенное звание.

Раз в год воспитанники ВПО сдают экзамен на право ношения Черного берета на базе ОМОН ГУ МВД по Свердловской области. Принимают его сами сотрудники ОМОНа, по той же программе, что и их бойцы, но по более облегченному варианту для воспитанников ВПО. Ребята должны совершить марш-бросок по пересеченной местности, выполнить комплекс силовых упражнений (КСУ) и выдержать два спарринга по 2 минуты друг с другом.

В подготовке воспитанников ВПО «Варяг» большое значение уделяется тактико-специальной подготовке (ТСП) и огневой подготовке с использованием страйкбольного оборудования и лазертага.

Страйкбол и лазертаг – военно-спортивные игры нового поколения. Методика, созданная для подготовки спец. служб в максимально реальных условиях, теперь доступна всем любителям активного отдыха. В игре используются точные копии реального оружия, достигается максимально достоверная имитация огнестрельного боя. Это игра, развивающая командный дух, мужество и силу, это война, с которой ты вернешься живым! И самое главное, эта игра способна оторвать молодежь от компьютерных «стрелялок» и активно подвигаться на свежем воздухе.

Мы вывели обычную игрушку в систему подготовки будущих защитников Отечества, поставив обязательным условием для участников игры физическую подготовку, уровень теоретических и практических знаний по туризму, выживанию, военному делу и т.д., так как любой «спецназовец» обладает этими знаниями и умениями.

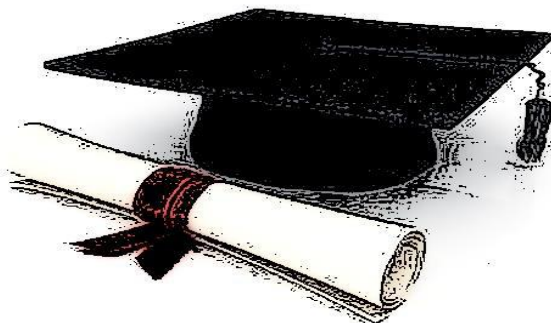
Освоение этих игр в объединении дает возможность проводить не просто малые клубные тактические игры, но и массовые военно-полевые учения (учебно-полевые выходы), которые мы проводим совместно с кадетскими корпусами: с кадетской школой-интернатом «Спасатель» и с Первым Уральским казачьим кадетским корпусом. Воспитанники ВПО «Варяг» показали себя с лучшей стороны, проявив мужество и силу воли, выполняя различные, поставленные перед ними, задачи командования.

Кроме этого, как показала практика, «страйкбол» может быть замечательной вещью для того, чтобы привлечь родителей наших воспитанников на подобные мероприятия. Папы с удовольствием участвуют в наших тактических играх, на деле убеждаясь в том, насколько их дети продвинулись в освоении военного дела.

Таким образом, занятия воспитанников в ВПО «Варяг» помогают воспитывать у них патриотизм, чувство долга перед своей Родиной, готовность защищать интересы Отечества, повышает уровень их физической подготовки и готовит к службе в рядах РФ.

Военно-патриотическое воспитание помогает формировать у детей, подростков и молодежи чувство гордости за себя, своих соотечественников, укрепляет их здоровье, воспитывает чувство ответственности и социальной активности. А, как известно, активная гражданская позиция является залогом становления полноценного гражданского общества и демократического правового государства.

P.S. Данные статьи были опубликованы в сборнике материалов 11-й Международной научно-практической конференции «Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения», 04 декабря 2015 года. Продолжение следует...



## ПРАВИЛА ДЛЯ МАМ ДЕВОЧЕК



В современном мире, где женщины получили абсолютную свободу и независимость, в том числе финансовую, возникает вопрос: в каком направлении воспитывать девочку – для будущей карьеры или для семьи? И можно ли эти две цели совместить?

Многие считают, что воспитывать дочь гораздо легче, чем воспитывать сына. Так ли это на самом деле, и какие основные правила нужно соблюдать при воспитании девочки.

### 1. Воспитание женственности

Как бы ни сложилась судьба девочки, основное правило – она должна оставаться женщиной, а не «мужиком в юбке». Значит, воспитывать прежде всего нужно в дочери женственность – то есть, мягкость,

нежность, чуткость.

### 2. Мама и папа – пример взаимоотношений в семье

Это просто аксиома. Папа, который бережно, с любовью и с вниманием относится к своей жене, преподносит ежедневный наглядный урок своей дочери. Девочка подсознательно рисует образ своего будущего избранника с папы. Отношение мамы к мужу тоже должно быть соответствующим: если при безграничной любви папы к своей жене мама ни во что его не ставит, дочери трудно будет «срисовать» правильное представление о семейной жизни.

### 3. Не пытайтесь держать девочку «в ежовых рукавицах»

Часто родители из лучших, естественно, побуждений, пытаются держать дочь в чрезмерной строгости, пытаются таким образом воспитать послушание, целомудрие, понятие того, что девочкам можно, а чего нельзя. Но есть масса примеров тому, как девочка, вырвавшись из-под такой родительской опеки, отправляется во все тяжкие, пытается наверстать «упущенное». Но и пускать все на самотек тоже нельзя, это ни к чему хорошему не приведет. Должна быть золотая середина – пытайтесь ее найти.

### 4. Воспитывайте в девочке чувство уверенности в своих внешних данных

Ваша девочка, ваша дочка – всегда красавица. Это должно войти в подсознание ребенка, как таблица умножения. Ну и что, что веснушки, курносый носик, чуть больше полноты. Мама может научить какие-то недостатки скрывать, а какие-то превращать в достоинства. Сама она при этом должна быть для дочки примером женственности, элегантности. И в дочке необходимо воспитывать умение всегда «быть на высоте» – красиво, со вкусом одеваться, ухаживать за собой, быть чистоплотной и аккуратной. Закомплексованность по поводу своей внешности, особенно в подростковом возрасте, вселяет в душу ребенка неуверенность. И в дальнейшем непременно отразится и на взаимоотношениях с мужчинами, и на карьере.

### 5. Следите за здоровьем дочери

Девочка – будущая мать, и здоровье для нее чрезвычайно важно, хотя оно никому еще не помешало. Учите девочку правильно питаться, ухаживать за своим телом. Старайтесь вовлечь дочь в спортивные секции, помогающие развиваться и укреплять свое здоровье. Не обязательно это должен быть футбол или самбо, как сейчас модно. Пусть это будут танцы, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт. Выбор большой. Постарайтесь в профилактических целях периодически посещать врачей.

### 6. Развивайте девочку интеллектуально

Чтение интересных книг, обсуждения прочитанного, посещение театров, изучение языков. Развивайте деловые качества девочки. Ничего не поделаешь, в теперешнем мире это качество должно быть развито и у женщин. Все это очень может в жизни пригодиться, независимо от того, будет девочка заниматься только семьей или делать карьеру.

### 7. Прививайте навыки хозяйствования

Умение вести хозяйство девочке понадобится, даже если она не планирует закливляться на доме в будущем, даже если все хлопоты будут делиться на двоих с мужем. Готовить, заниматься обустройством и поддержанием чистоты своего дома, квартиры, цветоводство и многое другое – этим должны уметь заниматься, или хотя бы знать в теории, даже самые эмансипированные женщины. И будущий муж такие умения непременно оценит.

### 8. Развивайте чувство милосердия, чувство сострадания к слабым

В последнее время наблюдается особая жестокость, которую проявляют именно девочки. Это очень тревожный синдром, родителям есть над чем подумать. Хорошо, если девочка принимает участие в оказании помощи пожилым людям, младшим в семье, будьте ей в этом примером.

Можно и дальше перечислять качества, которые хотелось бы развить у девочки – будущей полноценной женщины. Их немало. Каждая семья строит свой вариант воспитания дочери. Поэтому любите бесконечно своего ребенка, прислушивайтесь к тому, что подсказывает вам сердце – и успехов вам в деле воспитания.

## ПРАВИЛА ДЛЯ МАМ МАЛЬЧИКОВ



В семье растет сын. Как вырастить из него настоящего мужчину? Как найти правильный метод воспитания? Вопросы актуальные во все времена.

### 1. Никогда не смейтесь над сыном

Для мужчины насмешка женщины — всегда травма, насмешка матери — это очень глубокая травма. Неважно, посмеетесь вы над тем, что он случайно надел штаны на левую сторону, над тем, что кривую собаку нарисовал, или над тем, что признался в любви девочке за соседней партой. Ваша усмешка запомнится на всю жизнь! И никогда не будет прощена...

### 2. Всегда отвечайте на все его вопросы

В любом возрасте! И никаких «потому что гладиолус» или «вырастешь - узнаешь». Всегда — на все. Не знаете ответа — так и скажите. Потом узнайте — и ответьте. Смушаетесь? Вопрос ребенка заставил вас краснеть? Отлично — теперь вы можете проанализировать еще один свой комплекс. Но это — ВАШ комплекс. Не внедряйте его в психику своего ребенка. Ответьте, что вопрос поставил вас в тупик, и вам нужно собраться с мыслями. Попросите отсрочку для ответа. Дети обычно легко ее дают.

### 3. Просите у сына совета в принятии решения

Вы не представляете себе, с какой легкостью иногда ребенок может решить вашу «взрослую» проблему, над которой вы бились не один год! Любую! от «какой должна быть наша будущая квартира» до «почему я все время ссорюсь с кем-нибудь» и «что я делаю не так». Так мальчик учится быть мужчиной — опорой, и принимать решения. А вы демонстрируете ему СВОЕ доверие и УВАЖЕНИЕ.

### 4. Забудьте слова «Я же тебе говорила!»

Даже если говорили, а он не послушал — заткните эту песню! Навсегда. Вы не имеете права соревноваться с ребенком в чем бы то ни было, а «я же говорила» — это именно соревнование, в котором мать радуется «победе»... Вы были правы? Радуйтесь молча! Он сам все поймет.

### 5. Хвалите

Восхищайтесь, безо всяких «но» и «только вот здесь подправить». Просто - «Круто!» Ваш ребенок все делает круто! Когда он вырастет — он сам увидит, что нужно было «подправить».

### 6. Поддерживайте любую его мечту

«Хочу быть подводным археологом»- круто! Покупайте книжки по теме. А теперь «хочу быть художником». Тоже — круто! Покупайте книжки по теме. А потом «хочу быть инженером»... Схему поняли? Круто! Поверьте, по-настоящему он будет определяться только годам к 20-ти.

### 7. Если ребенок плачет...

Это значит, случилась беда. Ничтожная для вас (в садике дали ужасную рисовую кашу, вместо любимой гречки), но гигантская для него! Для него любая беда — гигантская. Потому что мир ребенка еще слишком невелик, чтобы каша затерялась в его масштабах... А если случилась беда... вы должны успокоить! Сколько бы лет ребенку ни было. Вы — обязаны — успокоить! Это ДОГМА, ЗАКОН вашего будущего с ним взаимопонимания: ребенок не должен БЕЗУТЕШНО плакать. Никогда.

### 8. Не читайте ему нотаций! Никогда

Надеюсь, здесь комментарии не нужны.

### 9. Вы всегда на его стороне!

Не только на словах. Но и на деле. Вы никогда не поддакиваете учителям, которые жалуются на него, никогда не орете на него «за компанию» с другими членами семьи. На людях — ОН ВСЕГДА ПРАВ. ВАШ СЫН ВСЕГДА ПРАВ!



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

620014, г. Екатеринбург, ул. Добролюбова, 2а

телефон/факс 376-49-34/376-40-90

E-mail: len\_duc@mail.ru

Сайт: <http://лендюц.екатеринбург.рф/>

Ответственные за выпуск:

Мальцева А.В. методист; Широкова О.С. зам. директора.