

Н.О. Силантьева

Муниципальное бюджетное учреждение

города Челябинска

«Центр помощи детям,

оставшимся без попечения родителей

«Гнёздышко»,

г. Челябинск

ОРГАНИЗАЦИЯ СВОБОДНОГО (ДОСУГОВОГО) ВРЕМЕНИ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В статье рассматривается вопрос организации свободного (досугового) времени детей. Рассмотрены особенности влияния различных спортивных мероприятий на ребенка, как в физическом, так и психологическом аспекте. Подтверждено положение о том, что спорт организует подростка, заполняет его свободное время и является профилактикой девиантного и делинквентного поведения.

Организация свободного (досугового) времени считается основной проблемой нашего времени. Свободное время человека по праву считается общественным богатством, однако действительным богатством оно становится только тогда, когда деятельность человека в это время способствует развитию личности, раскрытию и совершенствованию ее индивидуальности. Лишь в этом случае общество умножает свой духовный потенциал, а также осуществляется профилактика правонарушений и безнадзорности у детей и подростков.

Под свободным временем понимается не все время, которое остается у воспитанников после школьных занятий, а та его часть, которую он расходует для развития своих физических и умственных способностей и для удовлетворения социальных потребностей. Досуг – возможность подростку заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору.

Свою работу по организации свободного времени наших воспитанников осуществляю посредством проведения спортивных мероприятий по

следующим направлениям: организация спортивных занятий за пределами нашего Центра; организация занятий спортом в Центре; индивидуальная работа с воспитанниками; организация и пропаганда здорового образа жизни; участие детей в спортивных соревнованиях.

I. Организация спортивных занятий за пределами нашего Центра.

Данное направление осуществляется посредством организации взаимодействия с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта.

52% воспитанников Центра школьного возраста посещают спортивные секции по месту жительства (клубов по футболу «Торнадо», «Сигнал-Зенит», по греко-римской борьбе, по конькобежному спорту), спортивные секции школы, в которой они учатся (по футболу, по волейболу).

Занятия спортом дают выход агрессии: после тренировки ребенок становится менее раздражительным, улучшается его физическая форма, совершенствуется физическая подготовленность, закаляется характер, сила воли, повышается уровень самооценки и т.д.

II. Организация спортивных занятий в Центре. Ребята занимаются настольным теннисом, плаванием, катаются на коньках, лыжах, организуются спортивные игры.

Цель этой работы – занятость воспитанников в свободное от учебы время (досуговое время).

Настольный теннис (большое внимание уделяется адаптации воспитанников к нагрузке с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении):

Занятия проводятся ежедневно в спортивном зале для воспитанников школьного возраста. Разработана сетка занятий настольным теннисом, в которой разделено время для младших и старших школьников. Воспитанники обучаются правилам игры, правильному держанию ракетки, прямой подаче, и игре в паре. Воспитанники среднего и старшего возраста обучаются приему и

подаче таких подач как веер, крученной, подрезание. И совершенствуются в игре парами и в парах.

Спортивные игры. При подборе игр учитываются следующие особенности воспитанников: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быстрая утомляемость. В игре им трудно дожидаться своей очереди и считаться с интересами других. Поэтому все занятия распределены по времени, для воспитанников школьного возраста занятия проходят по желанию.

Спортивный зал посещают воспитанники дошкольного и школьного возраста ежедневно, дошкольники три раза в неделю – физкультурные занятия, ежедневная утренняя гимнастика; школьники обучаются и совершенствуются в таких спортивных играх как футбол, волейбол, баскетбол; охотно играют в настольные игры (шахматы, шашки, настольный хоккей, настольный футбол). Осенью, весной и летом проводится обучение езде на велосипеде, роликах, скейте.

Лыжная подготовка. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

Лыжная подготовка проводится в зимнее время, два раза в неделю по сетке. Воспитанники дошкольного и младшего школьного возраста обучаются стойке на лыжах, передвижению на лыжах по лыжне, свободному катанию на лыжах, исполнению поворотов на лыжах в движении и торможению. Воспитанники среднего и старшего школьного возраста обучаются коньковому, классическому ходу, включая стартовый вариант, прохождению дистанций до 3 км. Организуется катание по берегу реки Миасс и в городском парке, изучаются различные виды спусков, подъемов и торможений.

Массовое катание на коньках. При скольжении по льду помимо общего оздоровления организма, дети избавляются от тревоги, стрессов, у них улучшаются сон и аппетит. Воспитанникам выход на лед помогает избавиться от надоевших простуд, укрепить иммунную и нервную систему, улучшить работу сердца, легких, вестибулярного аппарата, сформировать красивую фигуру, правильную осанку, грацию, хорошую пластику и удовольствие от самого катания.

Массовое катание на коньках проводится один раз в неделю в Ледовом Дворце «Молния» (по субботам), также 1-2 раза в неделю мы ходим на каток МАОУ «СОШ города Челябинска № 5». Воспитанники младшего школьного возраста обучаются умению стоять на коньках, катанию на коньках, выполнять на коньках несложные элементы и фигуры, а среднего и старшего школьного возраста обучались бегу на различные дистанции, на скорость.

Плавание оказывает положительное влияние на психологическое состояние подростков: улучшает настроение и сон, повышает стрессоустойчивость, закаляет характер.

Воспитанники посещают бассейн примерно один раз в месяц. Дети обучаются плаванию разными стилями (кроль на груди и спине, брасс), обучаются уверенному держанию на воде, совершенствуют изученные стили плавания и проплывают отрезки на время от 25 до 100 метров, как вольным стилем, так и определенным стилем.

Во время занятий спортом происходит самовыражение подростка через победы и достижения, что помогает избавиться от внутреннего дискомфорта и недовольства самим собой. Таким образом, устраняется первопричина агрессии. В спортивных видах деятельности подросток имеет возможность сделать эмоциональный выплеск, выброс энергии.

III. Индивидуальная работа с воспитанниками.

Проводятся индивидуальные беседы с воспитанниками школьного возраста о недопустимости совершения противоправных действий, об ответственности за правонарушения и преступления (с ребятами обсуждаются

правила спортивных игр, соревнований, нормы поведения для спортсменов, обсуждаются нарушения и правила наказаний).

Большое значение придается профориентационной работе: проводятся беседы, в которых выявляются интерес, предпочтение детей к определенным видам спорта. После этого проводится большая работа по привлечению воспитанников к занятиям спортом в спортивных секциях: после выбора вида спорта сопровождаем ребенка в спортивную секцию, записываем его.

Особая работа проводится с детьми «Группы риска». Реализуются следующие задачи: формирование здорового образа жизни через привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях Центра и спортивных соревнованиях, привлечение детей к занятиям спортом в свободное (досуговое) время. Принимаю участие в составлении и реализации индивидуально-ориентированных профилактических программ на детей «группы риска».

IV. Пропаганда и агитация здорового образа жизни.

С целью пропаганды занятий спортом проводятся различные мероприятия: рисунки, плакаты, презентации, оформляется информационный стенд, осуществляется просмотр информационно-телекоммуникационной информации, художественных фильмов со спортивным направлением, с последующим обсуждением, спортивные праздники, досуг, соревнования.

С целью агитации здорового образа жизни проводятся беседы, осуществляются проекты. Речь идет о вреде курения, вредных привычках, алкоголизме, наркомании, как факторах, разрушающих человека.

Обязательным направлением работы является инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных мероприятиях (правила поведения при стритболе, мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, лыжных гонках, конькобежному спорту, настольных игр).

В каникулярное время все дети находятся целый день Центре, поэтому с целью пропаганды здорового образа жизни в это время наиболее тщательно организуется система занятости воспитанников, отдыха и оздоровления.

V. Участие в спортивных соревнованиях.

Активное привлечение воспитанников к участию в спортивных соревнованиях различного уровня. В 2018 году в Центре было 37 воспитанников. В 2018 году 100% воспитанников школьного возраста приняли участие в спортивных соревнованиях. Каждый воспитанник принял участие в среднем в 4 соревнованиях и занимают призовые места, например, в Городской спартакиаде (включает 9 видов спорта) – III место, в «Фестивале футбола» – I место в городе Челябинске, в финальных соревнованиях, которые проходили в других городах России – III -V места.

Спортивные соревнования, в которых воспитанники приняли участие в 2018 году: соревнования всероссийского уровня (открытое первенство союза федераций футбола Урала и западной Сибири по футболу в зале среди детских домов и школ-интернатов; День бега «Кросс Нации», «Лыжня России», соревнования по футболу среди команд детских домов и школ-интернатов «Будущее зависит от тебя», проект «Зеленый марафон»), областного уровня (открытый кубок по картингу, мини-футболу, по хоккею с шайбой Челябинской Областной нотариальной палаты, открытое первенство спортивного клуба «Юный Динамовец» по лыжным гонкам, легкоатлетическому кроссу, детский зимний спортивный праздник «Динамо-ские старты» среди воспитанников детских домов и школ-интернатов Челябинской области, подшефных коллективам физической культуры Челябинской региональной организации ОГО ВФСО «Динамо», турнир по хоккею в валенках для воспитанников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Челябинской области; фестиваль воспитанников учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Челябинской области; открытое первенство союза федераций футбола Урала и западной Сибири по мини-футболу среди детских домов и школ-интернатов Челябинской области), городского уровня (благотворительный забег «Большое сердце», открытый турнир по пауэрлифтингу, посвященному С. Ноговицину, спортивный праздник «Фестиваль футбола» на призы депутатов Челябинской

городской Думы, турнире города Челябинск по Русскому футболу, городская спартакиада Челябинска по 9 видам спорта).

Таким образом, воспитанник, занимающийся спортом или физической культурой, учится контролировать свои эмоции, несет ответственность во время игры не только за свои действия, но и за действия всей команды. Ведь грамотная организация досуговой занятости и просвещения средствами спорта сегодня рассматривается как альтернатива подростковой безнадзорности, являющейся одной из предпосылок совершения противоправных действий.