Санкт-Петербургское

государственное бюджетное учреждение

«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Вера»

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Будем здоровы!»**

Возраст обучающихся: Программа рассчитана на несовершеннолетних в возрасте от 8-и до 15-ти лет.

Срок реализации: Программа реализуется в течение всего времени нахождения несовершеннолетнего на реабилитации в стационарной форме временного проживания.

Автор: О.В. Ильичева – воспитатель.

Санкт-Петербург

2014 год

**Пояснительная записка**

**Направленность программы.**

**Отличительные особенности программы от уже существующих.**

Совершенствуя и развивая работу по формированию здорового образа жизни считаю своим долгом способствовать созданию и поддержанию здорового и счастливого детства для ребенка в каждой семье, повышая профессиональные и этические стандарты социальной и педагогической работы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Будем здоровы» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в социально опасном положении, проходящих реабилитацию в стационарной форме временного проживания. Программа направлена на профилактику безнадзорности и беспризорности, социальную реабилитацию несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Обучение по Программе:

 - создает условия для развития личности ребенка;

 - развивает мотивацию личности ребенка к познанию и творчеству;

 - обеспечивает эмоциональное благополучия ребенка;

 - приобщает обучающихся к общечеловеческим ценностям;

 - является средством асоциального поведения;

 - создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;

 - создает целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

 - укрепляет психическое и физическое здоровья ребенка;

 - помогает взаимодействию педагога с семьей.

Программа способствует:

- обеспечению самоопределения личности, создает условия для ее самореализации;

- формирует у обучающегося уровень, адекватный современному уровню знаний и уровню образовательной программы (ступени обучения) картины мира;

- интегрирует личность в национальную и мировую культуру;

- формирует человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества;

- воспроизведению и развитию кадрового потенциала общества.

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что высшей ценностью для личности признается самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Сегодня, помимо воздействия различных неблагоприятных для здоровья факторов, у человека очень низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (как физического, так и психического).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка.

Анализ условий жизни воспитанников до поступления в Центр показывают, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создавали прямую угрозу для их жизни и здоровья. У многих детей не сформированы элементарные навыки личной гигиены. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к отсутствию потребности в здоровом образе жизни, ослабленном физическом и психическом здоровье, раннему пристрастию к курению, алкоголю. Поэтому, работа по формированию навыков здорового образа жизни актуальна для детей в условиях социально-реабилитационного центра.

**Цели и задачи**

**Целями** Программы являются:

- воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свою жизнь и здоровье;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

В ходе реализации Программы решаются следующие **задачи:**

- формирование навыков личной гигиены;

- изучение детьми правил безопасного поведения в быту и на улице;

- информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи;

- профилактика вредных привычек;

- профилактика простудных заболеваний;

- воспитание у детей любви к физической культуре и спорту;

- развитие и коррекция эмоциональной сферы детей.

Также Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, личностное совершенствование ребенка, профилактику девиантного и деликвентного поведения несовершеннолетних, развитие творческих способностей.

**Возраст детей, участвующих в реализации**

**дополнительной общеразвивающей программы**

 Программа рассчитана на воспитанников в возрасте от 8-ми до 15-ти лет. Тематика Программы актуальна для детей всех возрастов, так как несмотря на большой возрастной разрыв, всех детей объединяет одна проблема – отсутствие потребности в здоровом образе жизни, ослабленное физическое и психическое здоровье.

**Срок реализации**

 Программа разработана на 1 год обучения и рассчитана на 28 часов. Программа реализуется в течение всего времени нахождения несовершеннолетнего на реабилитации в стационарной форме временного проживания.

**Формы и режим занятий**

Время продолжительности занятий 40 минут.

Занятия проводятся в виде:

- бесед и лекций;

-   игр и творческих заданий;

-  чтения художественных произведений и работы над их содержанием;

-  практических занятий;

-  экскурсий, прогулок, подвижных игр;

-  участия в массовых мероприятиях

В качестве методических приемов, обеспечивающих эффективное обучение по Программе, можно выделить следующие:

  -проведение первичной диагностики. Результаты диагностики являются базой для индивидуального подхода к процессу реабилитации, образования, воспитания и развития ребенка.

      - целенаправленное формирование у детей основных социальных умений и навыков: культурно-гигиенических навыков и умений, норм безопасного поведения в быту и на улице, навыков здорового образа жизни, социально-бытовых навыков, умение соблюдать дисциплину, сформированность навыка обучения и мотивации к обучению, общение со сверстниками, семейные отношения, досуговые интересы несовершеннолетнего.

**Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной общеразвивающей программе**

Ожидаемые результаты:

1. У детей формируются культурно-гигиенические навыки.

2. Дети знают и соблюдают правила безопасного поведения в быту и на улице.

3. Дети умеют оказывать первую медицинскую помощь.

4. Расширяются знания детей о влиянии никотина, алкоголя и наркотиков, неправильного питания на организм человека.

5. У детей формируется бережное и ответственное отношение к своему здоровью.

6. Дети умеют управлять собственным поведением, знают и применяют навыки культуры общения.

7. У детей начинает формироваться положительная Я-концепция: «Я нравлюсь», «Я способен», «Я защищен».

Результативность Программы определяется практическими занятиями, викторинами, конкурсами и т.п., отсутствием у детей вредных привычек, умением соблюдать правила безопасного поведения в быту и на улице.

Также в качестве ожидаемого результата по окончанию Программы планируется сформировать у ребенка:

- навыки самообслуживания и социально-бытовой ориентировки;

- умение самостоятельно принимать решение и нести ответственность за него;

- умение адекватно реагировать в кризисных ситуациях;

- умение самостоятельно планировать досуговую деятельность.

**Методическое обеспечение**

 Программа реализуется с помощью следующих **принципов:**

1. Системный и систематичный подход (взаимодействие различных специалистов; планирование работы - представляет собой систему знаний, которые применяются на практике. Один и тот же материал рассматривается сначала в элементарном виде, а через некоторое время более широко);

 2. Комплексный подход (использование целого комплекса различных методов и приемов при организации здоровьесберегающей среды);

 3. Индивидуальный подход (учет индивидуально-типологических и психофизических особенностей детей);

 4. Позитивный подход (опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка, позитивная ориентация работы – учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками).

 5. Принцип актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

 6. Принцип доступности*.* В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

 7. Принцип сознательности и активностинаправлен на повышение активности детей в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

8. Принцип индивидуализации. Содержательный материал Программы создает условия для проявления индивидуальности каждого ребенка во время занятий.

**Основные требования к занятиям Программы**

Постановка и комплексное решение на занятии обучающих (образовательных), развивающих задач. Создание мотивации предстоящей деятельности.

Организация структуры занятий. Применение активных форм организации образовательного процесса.

Содержание занятия. Владение педагогом содержанием Программы. Развитие у обучающихся способов познавательной и практической деятельности, личностного развития, умения и навыков учебного труда, интересов к занятию. Индивидуальный подход к обучающимся. Учет психолого-педагогических особенностей детей и др.

Технология обучения. Приемы, методы, средства формы, способы деятельности на занятии.

Экология занятия. Состояние здоровья детей, настроение их на занятии. Степень нагрузки. Создание педагогом ситуации успеха. Условия обучения в помещении, организация учебного пространства и т. д.

Психологическая культура и профессионализм. Любовь к детям, знание их психологии. Наличие специальных знаний по преподаваемому предмету. Вдохновение, фантазия, артистизм, индивидуальный почерк педагога. Проблемное изложение материала, умение ставить вопросы, отношение к неверным ответам и др.

**Методы работы, используемые в Программе:**

 Ведущими **методами** являются:

1. Личный пример.
2. Совместная практическая деятельность.
3. Беседа.

 Беседа строится на следующих принципах:

- доверительное отношение;

- внимательно и заинтересованно слушать ребенка, не отвергать его мнение. У ребенка должны быть свои взгляды;

- поддерживать в ребенке самоуважение, помочь поверить в себя, научить его сопротивляться мнению толпы;

- помогать ребенку выбирать и ставить перед собой реальные цели. Поручать ему ответственность за какую-нибудь работу, хвалить его;

- поощрять даже за небольшие достижения, не сравнивать его с другими;

- учить говорить нет;

- не занижать самооценку ребенка.

 4. Теоретические методы: анализ научной литературы, анализ документации (личных дел воспитанников).

**Техники работы, используемые в Программе:**

* самораскрытия;
* убеждения;
* установления логических взаимосвязей;
* разрешения проблем выбора и проблемных ситуаций;
* выявления социального "Я";
* обучения поиску информации.

**Специфика процесса обучения по Программе**

Особенностью или уникальностью является  сам процесс обучения по Программе. Он носит более неформальный характер, чем в школе, и поэтому ближе к природным основаниям развития детей, когда акцент ставится не на информационном способе обучения, а на общении, на передаче опыта от старшего к младшему. Вследствие большего значения непосредственного, неформального общения с педагогом, более сильное, чем в школе, имеет личностное влияние педагога на воспитанника. Отсутствие обязательного образовательного стандарта даёт возможность педагогу дифференцированно ставить акцент на результативной стороне учебного процесса, строить обучение по принципу – процесс ради процесса, учение ради учения, то есть следовать природе познавательного развития ребёнка.ъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъъ

**Содержание программы**

* 1. **Формирование понятия «здоровья» и ценности здоровья**

**Цель:**  формирование понятий «здоровье» и ценность здоровья.

**Теория:** дать детям адекватные представления об организме человека (о строении и функционировании), помочь детям создать целостное представление о своем теле, научить «слушать» и «слышать» свой организм, расширить знания школьников о питании, закаливании, режиме дня, помочь осознать ценность своей и ценность жизни другого человека, рассказать о способах физического самосовершенствования, о здоровом образе жизни, причинах нарушения здоровья, о взаимосвязи между здоровьем природы и здоровьем человека.

**Практика:** посещение «музея Гигиены».

* 1. **Формирование навыков личной гигиены**

**Цель:** формирование у детей культурно-гигиенических навыков, потребности к поддержанию порядка в окружающей обстановке, дать знания о способах наведения порядка и его поддержании.

**Теория:** дать детям сведения о личной гигиене, ее значении в жизни человека, познакомить детей с видами гигиенических средств (мыло, шампунь, гель, паста, дезодорант), рассказать о их назначении, возможной частоте использования, для девушек – использование средств женской гигиены; дать представления о назначении основных предметов быта и гигиенических правилах уборки и поддержания чистоты в доме.

**Практика:** обучение и закрепление знаний и умений по выполнению утреннего и вечернего туалета - прием душа, умывание, чистка зубов, смена одежды, гигиена при посещении туалета, использование мыла, геля для душа, шампуня, зубной пасты, дезодоранта (виды, назначения, частота использования и прочая информация), уходу за волосами, ногтями, кожей лица и тела, подбору одежды соответствующей сезону и месту, формирование общей эстетики внешнего вида; обучение уборке и заправке своей постели, назначение каждого предмета постельного белья, обучение уборке и соблюдению порядка на письменном столе, уборке квартиры, проветривании, наведении и поддержании порядка в платяных и рабочих столах, использование дезинфицирующих и моющих средств, пылесоса, щетки, швабры, салфеток и пр.

* 1. **Изучение правил безопасного поведения в быту и на улице**

**Цель:** осуществление социализации и реабилитации несовершеннолетних через обучение детей правилам поведения, обеспечивающих безопасности их жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта, обучение правилам пожарной безопасности.

**Теория:** знакомство с социальными институтами, правилами безопасного поведения дома, на улице, в школе, при использовании различных предметов бытовой техники, правила обращения с огнем, правилами дорожного движения.

**Практика:** отработка на практике умений и навыков ориентироваться в дорожной обстановке, изучение правил дорожного движенияпоездка, на различных видах транспорта,ориентировка в городе (использование карты города, ориентирование), посещение различных магазинов (промышленные, продуктовые, спортивные, хозяйственные), отработка правил приобретения товаров, посещение пунктов связи (почта, телеграф), овладения на практике различными видами почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы). Посещение поликлиники, больницы, диспансера, аптеки (отработка навыка записи к врачу, порядке приобретения лекарств, вызова скорой помощи и врача на дом).

* 1. **Информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи.**

**Цель:** ознакомить детей с основными способами оказания первой медицинской помощи.

**Теория:** рассказать детям о некоторых видах травм, о средствах и способах оказания первой медицинской помощи при данных травмах.

**Практика:** изучение состава аптечки, практические занятия по оказанию первой медицинской помощи.

* 1. **Профилактика вредных привычек**

**Цель:** формирование у детей умений и навыков, позволяющих снизить риск приобщения к вредным привычкам, адекватной социальной позиции по отношению к вредным привычкам. Формирование знаний детей о правильном питании

Теория: предоставление детям объективной информации о последствиях вредных привычек: никотин, алкоголь, наркотики. Познакомить детей с видами продуктов, рассказать о значении правильного питания для организма человека, проведение пропаганды культуры здорового питания.

**Практика:** викторина «Я и здоровый образ жизни», конкурс рисунков «Скажи нет вредным привычкам», практические занятия по кулинарии.

* 1. **Профилактика простудных заболеваний**

**Цель:** научить детей заботиться о своем здоровье, предупреждение и профилактика простудных заболеваний.

**Теория:** объяснить ребенку зачем мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не пользоваться чужими носовыми платками и посудой. Научить подбирать одежду, соответствующую сезону и месту.

**Практика:** прогулки, занятия спортом.

* 1. **Вовлечение детей в занятия спортом**

**Цель:** вовлечь ребенка в интерактивные спортивные игры, которые придадут детям подвижность, уверенность в себе и создадут положительный эмоциональный тонус, способствующий активному физическому и интеллектуальному росту**.**

**Теория:** проведение тематических бесед.

**Практика:** посещение спортивных секций в инфраструктуре Адмиралтейского района Санкт-Петербурга. В соответствии с физическим возможностями детей: обучение детей плаванию (бассейн), хождению на лыжах, спортивным играм с мячом (футбол, волейбол, баскетбол), проведение спортивных эстафет.

**Учебно-тематический план**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Будем здоровы!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Перечень направлений,тем, разделов | Педагогический персонал, ответственный за реализацию(должность) | Дети в возрастеот 8-ми до 15-ти лет |
| Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Формирование здорового образа жизни** | Воспитатель | **28** | **13** | **15** |
| **1.1** | Формирование понятия «здоровья» и ценности здоровья | Воспитатель | 2 | 1 | 1 |
| **1.2** | Формирование навыков личной гигиены | Воспитатель | 5 | 2 | 3 |
| **1.3** | Правила безопасного поведения в быту и на улице | Воспитатель | 9,5 | 6,5 | 3 |
| **1.4** | Информирование детей об основных способах оказания первой медицинской помощи | Воспитатель | 3 | 1,5 | 1,5 |
| **1.5** | Профилактика вредных привычек и простудных заболеваний | Воспитатель | 4 | 2 | 2 |
| **1.6** | Воспитание любви к физической культуре и спорту | Воспитатель | 4,5 | - | 4,5 |

**Примерный почасовой и понедельный план\***

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Будем здоровы!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела | Дети в возрастеот 8-ми до 15-ти лет |
| 1. | Формирование здорового образа жизни | 1 занятие в неделюпо 40 минут |

**Список используемой литературы:**

1. Афанасьева Т.М. Семья – М.: Просвещение, 1988.
2. Бадирова З.А., Козлова А.В. Классные часы и беседы для девушек. М.: Сфера, 2004.
3. Богданова О.С., Петрова В.И. Методика воспитательной работы в начальных классах М.: Просвещение, 1980.
4. Безруких М.Я. «Я и правила поведения для всех» М.: Просвещение, 1980.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 1992.
6. Байбородова О.В. Преодоление трудностей социализации детей-сирот. Учебное пособие, 1992.
7. Васильева-Гангус Л.Н. Азбука вежливости. – М. 1989.
8. В помощь начинающему воспитателю детского дома (сост. О.И.Лаптева. Методические рекомендации. – Омск: ООИПКРО, 2000.
9. Воспитание и развитие детей в детском доме. Ред. И.П.Иванова, ТОО Трансервис, 1996.
10. Горбовцев А. Предупреждение детского бытового травматизма // Воспитание школьников – 2005, - №8.
11. Глущенко А.Г. Трудовое воспитание младших школьников во внеклассной работе. М.: Просвещение, 1985.
12. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения. М.: Просвещение, 1982.
13. Дик Н.Ф. Веселые классные часы. Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
14. Дорохова А.А. Как вести себя. Беседы о вежливости и правилах поведения. – Минск, 1979.
15. Дубровин И.В. О развитии детей, оставшихся без родителей. М.: 1993.
16. Елжова Н.В. «Лето звонкое, громче пой». Ростов н/Д.: Феникс 2004.
17. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье: укрепление организма. – СПб.: 1998.
18. Захаров Ю. «Подростки группы риска» // Воспитание школьников. – 2001, - №4.
19. Изучение межличностного взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослыми. Сост. Т.В.Сенько. Л., 1991.
20. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Возрастные стандарты социализации детей-сирот. М, СИМС, 1999.
21. Информационно-справочный сборник «Воспитательные системы в детских домах Ленинградской области, как средство социализации воспитанников». Под общей редакцией Найденовой З.Г. – СПб.: 2004.
22. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1980.
23. Корчак Я. Воспитание личности. – М.: Просвещение, 1992.
24. Критерии эффективности системы профилактики социального сиротства: Методический материал. Пермь,2004.
25. Куган Б.А. Становление. – Курган, 1995.
26. Керженцев В.С. Проблемы социальной адаптации детей-сирот. – Пермь: СПТН,1995.
27. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб.: 1997.
28. Лопанова Е.В. Знать и понимать ребенка. М, 1993.
29. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия, 2000.
30. Мудрик А.В. Роль социального окружения формирования личности подростка. М – Дас, 1979.
31. Мухина Т.Л. Трезвый, здоровый образ жизни: Учебно-методический комплекс. Ч. 1,2. – Ростов н/Д: Изд-во ИПК и ПРО, 2000.
32. Плясов Н.Ф., Плясова Г.И. «Воспитание семьянина в условиях детского дома» (по семейному типу).
33. Права детей в Российской Федерации. Законодательство, практика – аналитический вестник Советы Федерации. РФ, № 3,2003.
34. Под редакцией Бешенкова и др. Семья и дети: воспитание трудолюбия. М.: Профиздат, 1988.
35. Педагогическое руководство воспитательных процессов в детских домах. Ред. И.В.Мартынова – М.: Знание, 1979.
36. Перекатьева О.В., Подгорная С.Н. «Кто хочет стать отличником?». М. – Ростов на/Д.: МарТ, 2004.
37. Преодоление труднестей социализации детей-сирот. Учебное пособие. Под ред. Л.В.Байбородовой. – Ярославль, 1997.
38. Рожков М.И., Байбородова Л.В. и др. Проблема социального воспитания детей-сирот. Информационно-методический сборник. – Ярославль, 2002.
39. Сидорова Л.К. «Организация и содержание работы с детьми-сиротами и детьми, оставшихся без попечения родителей». Методическое пособие. Айрис Пресс, Москва, 2004.
40. Соколова Ф.А. Закон добра. М.: Педагогика, 1987.
41. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. – М.: Просвещение, 2008.
42. Точин А.Е. Трудовое воспитание детей в семье.
43. Худенко Е.Д., Гаврилычева Г.Ф., Селиванова Е.Ю., Титова В.В. Организация и планирование воспитательной работы в специализированной (коррекционной) школе-интернате, детском доме. М.: Аркти, 2010.
44. Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду. – М.: 1990.
45. Черепанова И.Б. Дети взрослеют в труде. – М.: Педагогика, 1990.
46. Червакова И. Трудные судьбы. М: Знание, 1988.
47. Чудакова Н.В. Праздник для детей и взрослых: в 2 кн. – М.: ООО «Издательство АСТ – ЛТД», 1998.
48. Шведова И.Ф. Азбука для детей и взрослых. – М,1992.
49. Школа жизни. Подготовка к самостоятельной жизни. Программа курса / под общей редакцией Кобриной Л.М., Юниной В.В. – СПб.: - Корчаковский центр молодежных программ «Реальный путь», 2005.