# Программа

# «Формирование здорового образа жизни у воспитанников

#  детских домов»

**Пояснительная записка**

.

«Здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, которая обеспечивает приспособление человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды». (*С.Н.Ожегов*)

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровье у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни. (ЗОЖ).

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Здоровый образ жизни включает в себя:

* настрой на здоровый образ жизни;
* двигательную активность;
* личную гигиену;
* умеренное и сбалансированное питание;
* ритмичность жизни;
* безопасность жизни.

Анализ условий жизни воспитанников до поступления в детский дом показывают, что в большинстве случаев дети воспитывались в неблагополучных семьях, условия которых создали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт, который дети получают, в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Зачастую, педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда.

Поэтому, работа по формированию навыков ЗОЖ актуальна для детей в условиях детского дома.

Для изучения ЗОЖ воспитанников детского дома было проведено:

1. анкетирование «Отношение к своему здоровью». Автор Тихомиров С. В. По результатам анкетирования установлено, что материальные блага, друзей, любовь дети ставят выше, чем свое здоровье.
2. диагностика «Потребность в новых ощущениях», М. Цукерман. По результатам исследования: 10,8% - высокий уровень потребности в ощущениях; 67,5% - средний; 21,6% - низкий.

Проведенное анкетирование и диагностическое исследование подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников детских домов.

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

Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в детском доме, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов.

Поэтому возникла необходимость в составлении программы «Формирование здорового образа жизни у воспитанников детских домов».

**Цель:** Формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

Данная цель может быть достигнута через решение следующих задач.

**Задачи:**

* информирование всех участников образовательного процесса по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни.
* выявление проблем, связанных со здоровьем воспитанников на основе результатов анкетирования, диагностики; на основе данных предоставленных медицинской службой детского дома.
* проведение занятий с воспитанниками, направленных на формирование культуры здорового образа жизни.
* проведение занятий с воспитанниками направленных на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости с использованием игровых и релаксационных упражнений.

**Основные направления программы:**

I. Азбука гигиены.
II. Береги свое здоровье.
III. Сделай свой выбор.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет. Срок реализации 3 года, занятия будут проводиться два раза в месяц, по длительности составят от 30 до 45 минут. В целях поддержания устойчивого интереса к занятиям у воспитанников, закрепления опыта ЗОЖ на практике, получение ими удовольствия от познания нового, формированию интереса к самопознанию, саморазвитию и рефлексии, на протяжении каждого года реализации применяется принцип чередования и взаимопроникновения тем всех трех блоков.

К организации и проведению занятий планируется привлечение специалистов: психолога, социального педагога, медицинского работника, воспитателя.

Организационные моменты проведения занятий предусматривают использование видео и музыкальных записей, технических средств: телевизор, DVD, музыкальный центр.

Занятия содержат следующие этапы:

I. Организационный этап;
II. Проверочный;
III. Подготовительный;
IV. Основной;
V. Контрольный.
VI. Итоговый, рефлексия.

Предлагаемые формы работы – беседа, тренинг, практическое занятие, ролевая игра, рассказ, конкурс рисунков, активное слушание, диспут.

Для отслеживания результативности программы, будут использоваться диагностические методики, анкетирование по изученным направлениям.

Критерии результативности усвоения программы:

**Знания:**

**–** составляющие здоровья;
– особенности развития своего организма;
– правила личной гигиены и здорового образа жизни;
– основные группы питания;
– защитные силы организма;
– здоровьесберегающие технологии;
– о вреде табака, алкоголя, ПАВ;
– правила соблюдения режима дня;
– различные формы закаливания.

**Умения:**

**–** ответственно относиться к своему здоровью;
– управлять своим эмоциональным состоянием;
– соблюдать правила личной гигиены;
– ухаживать за кожей, глазами, зубами;
– правильно распределять свой рацион питания;
– преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
– совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
– ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

**Навыки:**

**–** ценностное отношение к миру, окружающим людям, самому себе;
– достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт;
– отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
– четкой жизненной позиции направленной на положительное формирование личности в социуме;
– информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

Знания, умения и навыки будут отслеживаться на начало реализации программы в середине и в конце учебного года, с использованием диагностических методик, опросов, тестов, игровых форм работы и внешних показателей успешности воспитанников.

**Тематический план (**[Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/611212/pril1.doc)**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Блока/№ п/п | Название блока/Тема | Количество часов |
| теория | практика |
| I | Азбука гигиены. | 10 | 8 |
| II | Береги свое здоровье. | 3 | 15 |
| III | Сделай свой выбор. | 6 | 12 |
| **ВСЕГО** | **19** | **45** |

**Содержание тем**

**Первый год**

**Теория:**

* Основные направления осуществления программы.
* Взаимосвязь режима дня и режима питания, какое влияние они оказывают на здоровье.
* Основные понятия: дыхание, солнечный удар, гигиена, утомление, эмоции.
* Роль сигареты в жизни курильщика, влияние сигареты на здоровье человека.

**Практика:**

* Диагностическая методика, определяющая потребности в новых ощущениях.
* Ролевая игра на оказание первой помощи при солнечном ударе.
* Тестирование, определяющее отношение школьников к курению.
* Релаксационные упражнения: на снятие утомления, на исправление осанки.
* Конкурс на лучшую антирекламу сигарет, алкоголя, выпуск листка здоровья.

**Второй год**

**Теория:**

* Потребность в соблюдении личной гигиены.
* Понятие стресс, выход из состояния стресса, что к нему приводит.
* Понятие депрессия, определить связь с зависимостью от табака и алкоголя.
* Беседа о влиянии современной техники на организм человека, о влиянии сверстников, о здоровье зубов, о чистой коже, о целительных свойствах чистого воздуха.

**Практика:**

* Работа с тетрадью «Вредные привычки».
* Ролевые игры, развивающие навыки этикета, гигиены.
* Профилактическая игра «Слабое звено» о вреде алкоголя, табака.
* Физкультминутка для глаз, комплекс упражнений для расслабления мышц ног и рук.

**Третий год**

**Теория:**

* Понятие чистота, соблюдение гигиены жилища.
* Витамины и их «волшебные» свойства.
* Понятие ДТП и соблюдение правил дорожного движения.
* Мифы об алкоголе и его влияние на организм человека.
* Понятия осторожность, самозащита, бдительность, внимательность, как уберечь себя от несчастья.
* Проблемы наркомании, как избежать столкновения с наркотиками.
* Подростковая преступность и пути ее преодоления, правовые нормы и наказания несовершеннолетних.

**Практика:**

* Ролевая игра «Влажная уборка квартиры», обсуждение.
* Тестирование на выявление знаний о витаминах «Дорога здоровья».
* Простудные заболевания дыхательных путей, влияние курения на органы дыхания.
* Обучающий практикум по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим от ДТП, при переломах и вывихах, людям, терпящим бедствие на воде.
* Диагностическое исследование, определяющее потребность в новых ощущениях, подведение итогов реализации программы.
* Правила безопасности, сигнальные карточки «Уходя, гасите свет», «Выключи электроприборы», «Не приглашай в дом незнакомых людей».

 **Участвовала в проектно-исследовательской деятельности на региональном уровне с работой**

**«Личностно-ориентированный подход как средство развития личности воспитанников детских домов» Новокузнецк 2009 г.**

 **Наличие обобщенного педагогического опыта-? (мини-сайт?)**

 **Наличие методических разработок:**

* 1. **«Роль педагога-организатора в социализации детей-сирот». ( на муниципальном уровне) Рецензия заместителя директора МОУ д/д № 2 г. Салаира Овсянниковой И.Н. 17.05.2010 г.**
	2. **КТД «Путешествие по стране Добра и Зла»**

 **Проведение мастер-класса на муниципальном уровне** (ВСШ №6. 2008 г.)

**«Использование метода демонстраций на групповых занятиях по профилактике вредных привычек**

 **как одного из продуктивных методов обучения»**

 **Открытых мероприятий на уровне МКОУ д/д № 2 г. Салаира:**

1. **«Вежливость-первая и самая приятная добродетель»**
2. **Комплексное занятие «Путь к успеху» 15.10.**
3. **Ролевая игра «Любимей публики»**
4. **Познавательно-развлекательное мероприятие «Зимние забавы» 5.01.2013 г.**

 В своей работе постоянно провожу диагностику, коррекцию и прогнозирование характера и уровня развития ребёнка (личностного, социально-психологического в сочетании с данными медицинских работников о здоровье детей).