**МКС(К)ОУ Варнавинская школа-интернат VIII вида**

**Варнавинского района Нижегородской области**

 « УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.П.Сазонова

Зам. директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю.Соболева

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2014 год

**Программа**

**«Ступени здоровья»**

Воспитание здорового образа жизни школьников специальной (коррекционной) школы - интернат VIII вида.

**Выполнила: воспитатель Седунова Ю.А.**

**Варнавино- 2010г.**

**Оглавление:**

1. Пояснительная записка
2. Аналитическое обоснование
3. Цель и задачи программы
4. Содержание программы
5. Концептуальные основы
6. Нормативно-правовое обеспечение реализации программы
7. Механизм реализации программы
8. **Пояснительная записка.**

 Здоровье- подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

 Приобщение школьника к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, процесс социализации - воспитание. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами. Существующая система школьного образования при всей ее научности не учитывает главного: конкретного человека, индивидуальных законов его развития.

1. **Аналитическое обоснование.**

 Отсутствие личных мотивов в сохранении здоровья привело к тому, что в настоящее время во всем мире все большую тревогу специалистов вызывает тенденция к его ухудшению. Без сомнения, Россия является одной из тех стран, где ухудшение состояния здоровья населения приобрело катастрофический характер. Состояние здоровья детей в России вызывает обоснованную тревогу. Сохраняется тенденция ухудшения здоровья школьников от первого класса к одиннадцатому. Поэтому, охрана здоровья подрастающего поколения является важнейшей государственной задачей не только потому, что определяет качество жизни ребенка, но и в силу того, что фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском и подростковом возрасте. Отмечаемые в последние годы неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков, если не принимать определенные меры, в дальнейшем могут нанести огромный социальный и экономический ущерб, отрицательно сказаться на продолжительности жизни в стране.

В такой ситуации, как никогда, актуальной для любого человека становится задача сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Очевидно, что значительную помощь в решении этой задачи должна оказывать школа.

 Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями в развитии двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. В физическом развитии, так же, как и в умственном, у большинства обучающихся воспитанников наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребенка. Несомненно, что ранние нарушения в центральной нервной системе вызывает нарушения в эмоционально-волевой сфере и влияет на характер ребенка. Эти дети не защищены от негативного влияния в окружающей среде.

 Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их психическое и физическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

1. **Цели задачи программы.**

 **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у учащихся ответственного позитивного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

 **Задачи:**

1. Формирование у детей мотивационных основ познания самого себя, своего организма и окружающего пространства.
2. Привитие санитарно-гигиенических навыков.
3. Изучение основ безопасной жизнедеятельности.
4. Обеспечение эффективного физического и психического развития.
5. Формирование основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.
6. Осуществление физического воспитания.
7. **Содержание программы.**

Программа состоит из следующих ступеней:

* **«Гигиена школьника»**
* **«Азбука безопасности»**
* **«Питание- основа жизни»**
* **«Экология»**
* **«Этикет»**

 На занятиях используются такие методические приемы работы: беседы, объяснение, игры- путешествия, викторины, использование наглядного материала, игровые моменты, показ педагогом действий; применяю в работе здоровье сберегающие технологии: гимнастику, оздоровительные минутки, ритмические движения, игры.

* **Ступень «Гигиена школьника»**

 Дать учащимся особое представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Помочь учащимся в формировании привычек здорового образа жизни, привитию культурно-гигиенических навыков.

**Тематика некоторых мероприятий этой ступени:**

«Страна волшебная- здоровье»

«Соблюдение личной гигиены»

«Профилактика простудных заболеваний»

«С утра до вечера (Режим дня)»

«Советы мастера портного»

«Уроки доктора Айболита»

«Знаешь ли ты? (Лекарственные травы)»

«В гостях у Мойдодыра»

«Если хочешь быть здоров…»

«Лесная аптека»

«Операция «Здоровье»

«Сказочное путешествие в страну Гигиены»

«Руки- это лицо человека»

«Основы безопасного образа жизни»

«Будем стройные и красивые»

«Чистые руки - чистое тело смело берись за любое дело»

 и др.

* **Ступень «Азбука безопасности»**

 Программа ступени предназначена для формирования у учащихся сознательного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, приобретения основополагающих знаний и умений по распознанию и оценке опасных ситуаций, определять способы защиты от них, а также ликвидировать их негативные последствия и уметь оказывать само- и взаимопомощь в доступном для учащихся в соответствии с возрастом объеме.

 Благодаря этой ступени с учениками не случалось никаких чрезвычайных ситуаций, опасных для здоровья.

**Тематика некоторых мероприятий этой ступени:**

«Я и опасность»

«Огонь друг или враг человека?»

«Академия пешеходов «Светофор»

«Безопасное колесо»

«Чтобы не было беды»

«Пожарным можешь ты не быть…»

«Осторожно, опасный предмет»

«Будь самостоятельным, но осторожным и внимательным»

«Советы вредные и полезные»

«Не зная броду, не суйся в воду»

«Наедине с морозом»

«Город безопасных дорог»

«Дорожный алфавит»

«Злой и добрый огонь»

«Три богатыря»

«Будь осторожен, или Опасность в доме»

«Железнодорожный транспорт»

«Мы- пассажиры»

«Травматизм школьников»

«Сам себе доктор»

«Предупреждение пожара в быту»

«Безопасность поведения в школе»

и др

* **Ступень «Питание - основа жизни»**

 Одним из важных условий, благоприятствующих нормальному росту школьника, укреплению его здоровья, а значит, успешному обучению, является рациональное питание. Расширят знания учащихся о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

 Программа не только интересна сама по себе, но и полезна для учащихся, т.к. далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о необходимости правильного питания.

**Тематика некоторых мероприятий этой ступени:**

«Витамины - наши друзья»

«Строим дом своего здоровья»

«Коктейль здоровья»

«Витаминная семья»

«Что нужно есть, чтобы быть сильнее»

«Путешествие на остров Неболеек»

«Как правильно питаться»

«Здоровое питание»

«Секреты здорового питания»

«Путешествие в страну правильного питания»

«Питание- основа жизни» и др.

* **Ступень «Экология»**

 Хорошее здоровье во многом зависит от благоприятной экологической обстановки. Поэтому, ступень «Экология» является одной из составляющих звеньев программы.

 Программа ступени учит быть здоровыми душой и телом; применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия; формирует у детей позицию признания ценности здоровья, ведь в природе все взаимосвязано, и здоровье человека зависит не только от его отношения к самому себе, но и от отношения к окружающей среде.

**Тематика некоторых мероприятий этой ступени:**

«Красота тела и души»

«Здоров будешь - все добудешь»

«Быть здоровым - жить в радости»

«Движение - это жизнь»

«Воздушная одежда Земли»

«Дорога к доброму здоровью»

КВН «Веселая карусель»

«Под зеленым парусом в будущее»

«Берегите лес от пожара»

«Зеленый огонек»

«Час здоровья «Зимние забавы»

«Экологическая безопасность»

«Вода- формула жизни»

«Природа- наша жизнь»

«Заходи в зеленый дом» и др.

* **Ступень «Этикет»**

 Известно, что воспитанность- качество личности, определяющееся, прежде всего в повседневном поведении человека, умении общаться со сверстниками и взрослыми, умении работать в коллективе. Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения- мотивов укрепления здоровья.

 На уроках я стараюсь, чтобы учащиеся постигли и почувствовали важность и значимость человеческих отношений, человеческой взаимности, определили свою моральную позицию, поупражнялись в оценке нравственных поступков.

**Тематика некоторых мероприятий этой ступени:**

«Игра - путешествие «Дорога добра»

«Вместе мы победим зло»

«Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»

«Путешествие на поезде «Здоровье»

«Что значит быть здоровым человеком»

«Сочетай полезное с приятным»

«Посеешь привычку - пожнешь характер»

«Что такое конфликт?»

«Обман и его последствия»

«Достоинства и недостатки человека» и др.

1. **Концептуальные основы.**

 Движущей силой воспитательного процесса являются внутренние противоречия: между социальными задачами, которые выдвигает педагог и их возможностями; между внешними влияниями и внутренними устремлениями школьников; между притязаниями учащихся и их реальными возможностями; между потребностями ученика и способами их удовлетворения. Часть перечисленных противоречий относится противоречивым стремлениям самого школьника, а другая часть - к деятельности педагога. В воспитании детей с ограниченными возможностями эти противоречия разрешаются в ходе целенаправленного воздействия на поведение, сознание ученика, расширение его опыта, в процессе формирования нравственности, правильной оценки своих возможностей.

 Помимо внутренних противоречий на воспитательный процесс оказывают влияние внешние противоречия- между целенаправленным воспитательным процессом и стихийными влияниями среды, которые не всегда бывают благоприятными. Эти противоречия не являются ведущими, но они в какой-то мере могут ослабить воспитательное воздействие педагога на учеников. Преодолевая то или иное противоречие, личность развивается, поднимается на новую ступень, приобретает новое качество.

 Чтобы эта работа была рациональной, необходимо хорошо знать здоровье детей, следить за изменениями в состоянии их здоровья, видеть проблемы, поэтому 2 раза в год мы проводим мониторинг состояния здоровья учащихся (диагностика).

 Мониторинг проводится по трем направлениям:

* Физическое здоровье учащихся (соблюдение ЗОЖ, данные медицинских осмотров, двигательная активность);
* Психическое здоровье учащихся (оценка уровня тревожности, развитие познавательных процессов, самооценка);
* Социальная адаптация учащихся (оценка уровня комфортности).

 Успешность обучения в школе определяется уровнем состоянием здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне не менее важна правильная организация учебной деятельности.

 Успешная учебная деятельность и состояние здоровья учащихся не могут рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального внимания. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию детей, способствует болезненной адаптации к новой для младшего школьника учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой.

 Одним из важнейших условий рациональной организации обучения я считаю обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

 Чтобы удовлетворить двигательную потребность учащихся в течение всего учебного дня, прежде всего я обязательно провожу утреннюю зарядку перед началом уроков, которая помогает школьникам активно включаться в работу с утра, воспитывает волевые качества характера.

 Содержание программы соответствует интересам, потребностям, возможностям возрастного и индивидуального развития ребенка.

1. **Нормативно- правовое обеспечение реализации программы.**
2. Конвенция о правах ребенка (принята ООН в 1989 году);
3. Устав МКС(К)ОУ Варнавинской специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида;
4. Федеральный закон «Об образовании»
5. Программа «профилактика асоциального поведения среди детей» на 2006-2011 год (утверждена педагогическим составом протокол №5 от 3 октября 2005г.);
6. Программа «здоровье сберегающая деятельность педагогического коллектива»;
7. Положение о классном руководстве;
8. Положение о кружковой работе.
9. **Механизм реализации программы.**

 **1 этап - Подготовительный**.

* Аналитико-диагностическая деятельность.
* Поиск форм и способов воспитательной деятельности.
* Установление причин возникающих у детей трудностей и конфликтных ситуаций.
* Определение стратегии и тактики деятельности.

**2 этап - Практический.**

**3 этап - Обобщающий**.

* Обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации;
* Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами;
* Определение перспектив развития.
1. **Библиография.**
2. Журналы: Воспитание школьников 2008-2009г.
3. Классный руководитель 2008-2009г.
4. Книга для учителя вспомогательной школы. /Под ред. Г.М. Дульнева. – М., 1959.
5. В.Ф. Мачихина «Внеклассная воспитательная работа во вспомогательной школе-интернате». М., 1983г.
6. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме. – Пособие для воспитателей и учителей.
7. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы. /Под ред. Ж.И. Шиф- М., 1965г.
8. Т.И. Пороцкая «Работа воспитателя вспомогательной школы. М., «Просвещение», 1984г.
9. Н.Д. Соколова, Л.В. Калинникова «Дети с ограниченными возможностями: проблемы инновационные тенденции в обучении воспитании». Москва, 2001г.
10. Специальная психология / Под ред. В.И. Лубовского. М., 2003г.
11. Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. М., 2000г.
12. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Т.Н. Захарова; учитель, 2007г.
13. Вредные привычки: профилактика зависимости 1-4 классы. – М., ВАКО, 2009г.
14. Пожарная безопасность в начальной школе. О.В. Павлова, Г.П. Попова, Г.Н. Шевченко; учитель, 2007г.
15. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе.- Сфера, 2003г.