Министерство социального развития Саратовской области

Государственное автономное учреждение Саратовской области

«Энгельсский центр социальной помощи семье и детям «Семья»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ СО «Энгельсский

центр социальной помощи

семье и детям «Семья»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И. Андреянова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_г.

**ПРОГРАММА**

**«Наше здоровье - в наших руках»**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В РАМКАХ ЛЕТНЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

(с использованием современных здоровьесберегающих технологий).

социальный педагог

Валеева Юлия Александровна

Энгельс 2015

**Актуальность программы**

Проблема сохранения здоровья, формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей школьного возраста является самой актуальной на сегодняшний день.Как говорил В.А. Сухомлинский - «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Здоровье - важнейшая составляющая правильного формирования характера, сильной воли, развития природных способностей, дарований. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки.

Данная программа по формированию здорового образа жизни подростков будет реализовываться в рамках работы летнего лагеря с дневным пребыванием. Летние каникулы- это не только замечательная пора для отдыха детей, но и возможность для организации здоровых форм летнего досуга, создания благоприятных условий для сочетания оздоровительных мероприятий с творческими формами, позволяющими сформировать физическую, нравственную, культурную и духовную сторону личности ребенка.

**Разработка данной программы была вызвана:**

- необходимостью привлечь внимание подростков к вопросам формирования навыков здорового образа жизни;

- повышением спроса родителей на здоровьесберегающий отдых детей в летний период в условиях города;

-потребностью развития физической активности подростков, в ходе летнего отдыха.

Данная программа по продолжительности является краткосрочной, реализуется в течение 21 дня.

**Цель и задачи программы**

**Цель**: Формирование представления ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Формирование здоровьесберегающей среды.
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.
3. Формирование у детей знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности быть здоровыми.
4. Развитие у детей потребности в двигательной активности.
5. Укрепление психического и физического здоровья несовершеннолетних.
6. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

**Формы работы:**

* индивидуальные и групповые занятия с детьми и подростками;
* тематические беседы;
* проведение с детьми спортивных занятий, соревнований, игр, мероприятий;
* проведение конкурса рисунков (на тему здорового образа жизни);
* сотрудничество со специалистами здравоохранения (центр медицинской профилактики), спортивными учреждениями (спортивно технический центр).

**Направления деятельности программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Цель занятий** | **Тематика занятий** |
| **Раздел 1.**  Уроки здоровья  "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу**".** | Воспитание здорового образа жизни детей через просветительно – воспитательную работу. | 1.Профилактические занятия с привлечением специалистов центра медицинской профилактики:  - «Безопасное лето. Профилактика травматизма подростков в летний период».  - «Личная гигиена – залог здоровья».  - «Секреты здоровья. Витамины и их польза».  2.Проведение тематических занятий:  Цикл: «Мы за здоровый образ жизни»  - «Твое здоровье» (знакомство детей с приемами точечного самомассажа);  - «Вся правда о курении»;  - «Похититель рассудка – алкоголь»;  - «Мы против наркотиков».  Цикл: «Мое здоровье»  - «О режиме дня»;  - «Наше зрение - в наших руках» (знакомство с гимнастикой для глаз);  - «О правилах закаливания».  3. Конкурс рисунков «Мы против наркотиков». |
| **Раздел 2.**  Психолого – развивающие групповые занятия. | Создание благоприятных психологических условий пребывания несовершеннолетних в летнем лагере с дневным пребыванием. | Проведение психолого – развивающих групповых занятий педагогом – психологом (по подгруппам):  - «Давайте познакомимся»;  - «Я – хороший, ты – хороший!»;  - «Учимся владеть своими чувствами»;  - «Конфликты в нашей жизни». |
| **Раздел 3.**  Спортивно- оздоровительные мероприятия  «В здоровом теле – здоровый дух». | Укрепление физического здоровья детей, развитие двигательной активности, ловкости, координации движений. Воспитание любви к занятиям физической культурой. | 1.Проведение оздоровительных мероприятий:  -ежедневная утренняя зарядка на свежем воздухе;  - подвижные игры на свежем воздухе.  2.Проведение спортивных мероприятий, игр с привлечением специалистов спортивно технического центра:  - «Мой веселый, звонкий мяч» (спортивно - игровая программа);  - «Футбольный турнир»;  - «Веселые старты»;  - «Вместе весело играть» (спортивно – оздоровительное мероприятие). |
| **Раздел 4.**  Просветительно – воспитательная работа с родителями. | Воспитание здорового образа жизни детей через просветительную работу с родителями. | Просветительно – воспитательная работа с родителями проводится в форме консультаций индивидуально, а также через буклеты и листовки.  -Памятка для родителей по профилактике детского травматизма в летний период. |

**Ожидаемый результат:**

* создание и поддержание положительного микроклимата в группе летнего лагеря с дневным пребыванием;
* организация разностороннего оздоровительного активного отдыха детей в летний период;
* осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни;
* проведение с детьми 10тематических занятий по программе «Наше здоровье – в наших руках» с привлечением специалистов центра медицинской профилактики;
* проведение с детьми ежедневных спортивных занятий (утренняя зарядка);
* знакомство детей с гимнастикой для глаз;
* знакомство детей с приемами самомассажа;
* проведение спортивных соревнований, игр с привлечением специалистов спортивно технического центра;
* проведение подвижных игр на свежем воздухе;
* проведение конкурса рисунков «Мы против наркотиков»

**Раздел 1. Уроки здоровья "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу".**

**Профилактические занятия с привлечением специалистов центра медицинской профилактики.**

**Тема: «Безопасное лето.**

**Профилактика травматизма подростков в летний период».**

**Цель:** - формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью;

-знакомство с видами травм и их последствиями с целью предупреждения травматизма.  
**Содержание беседы:**

- Возрастная специфика детского травматизма.

- Виды травм (бытовые, т. е. полученные во дворе во время игр и развлечений; несчастные случаи на воде; дорожный травматизм).

- Правила поведения детей на дорогах.

- Правила поведения детей на воде.

- Правила поведения на улице и во время игр.

В завершении беседы детям выдается информационная листовка «Памятка для детей по профилактике травматизма в летний период» **(приложение 1).**   
 С целью профилактики детского травматизма в летний период, проводится беседа с родителями, выдается информационный материал – «Памятка для родителей по профилактике детского травматизма в летний период» **(приложение 2)**

**Тема: «Личная гигиена – залог здоровья».**

**Цель:** - дать определение понятию «гигиена», убедить ребят в необходимости соблюдать правила личной гигиены, чистоты в доме, на улице, в природе.

- способствовать воспитанию у детей потребности к здоровому образу жизни;

- формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

**Содержание беседы:**

- определение понятия «гигиена»;

- определение понятия «здоровый образ жизни»;

- знакомство детей с правилами ухода за ногтями, волосами, зубами, кожей.

-подведение итогов беседы, выработка правил личной гигиены. Каждому ребенку выдается Памятка «Правила личной гигиены» **(приложение 3).**

**Тема: «Секреты здоровья. Витамины и их польза».**

**Цель:** - формирование у детей представления о здоровом питании,

- воспитание в детях навыков здорового образа жизни.

**Содержание беседы:**

- определение понятия «здоровое питание»;

- опрос детей «Правильно ли ты питаешься»;

- знакомство с режимом питания;

- проведение игры «Полезные продукты»;

- рассказ детям о витаминах, необходимых для нормальной работы организма;

- определение, что такое «вредные продукты»;

-подведение итогов беседы, выработка правил «здорового питания».

**Проведение тематических занятий. Цикл: «Мы за здоровый образ жизни».**

**Тема: «Твое здоровье».**

**Цель: -** Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни;

- Сформулировать понятие “Здоровье человека”;

- Познакомить с приемами самомассажа;

-Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

**Содержание беседы:**

- определение понятия«здоровье человека»;

- определение факторов, определяющих здоровье человека, и кто несет ответственность за сохранение здоровья человека;

- обсуждение признаков физического, психического и нравственного здоровья;

**-** проведение ролевой игры “Специалист**”;**

- знакомство детей с приемами самомассажа **(Приложение 4.)**

**Тема: «Вся правда о курении»**

**Цель:** - Формирование отрицательного отношения к курению.

- Информирование о причинах и последствиях табакокурения.

- Развитие навыков уверенного отказа от предложений попробовать курить.

**Содержание беседы:**

1.Информационный блок:

- рассказ о химическом составе сигарет, о содержании ядов и отравляющих веществ;

-рассказ о болезнях, которые вызывает курение.

2.Практический блок: Умей сказать «Нет- курению!»

3.Творческое задание «Путь к здоровью»

**Тема: «Похититель рассудка – алкоголь».**

**Цель:** - Формирование отрицательного отношения к употреблению алкоголя.

- Информирование о причинах и последствиях алкогольной зависимости.

- Развитие навыков уверенного отказа от предложений попробовать алкогольные напитки.

**Содержание беседы:**

1.Информационный блок:

- рассказ о влиянии алкоголя на организм подростка, о болезнях, которые вызывают алкогольные напитки.

2. Проведение самодиагностики «Сможешь ли ты устоять?».

3. Игровая пауза «Что толкает людей в пропасть?»

**Тема: «Мы против наркотиков».**

**Цель:** уберечь подрастающее поколение от употребления наркотических веществ.   
**Содержание беседы:**  
1. Познакомить подростков с понятием «наркотики» и «наркомания»;  
2. Провести профилактическую работу, направленную на отказ подростков от употребления наркотиков. Обсуждение мифов о наркотиках.;  
3. Научить подростков вести себя при давлении сверстников,

«Умей сказать «Нет!».

**Цикл: «Мое здоровье»**

**Тема: «О режиме дня»**

***Цель:*** - Познакомить детей с понятием «режим дня». Для чего нужно соблюдать режим.

- Убедить учащихся в необходимости соблюдения режима дня; учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время.

**Содержание беседы:**

1.Знакомство детей с правилами составления режима дня.

2. Совместная работа по составлению режима дня школьника.

3. Проведение игр на развитие чувства времени.

4. Подведение итогов занятия.

**Тема: «Наше зрение - в наших руках» (знакомство с гимнастикой для глаз)**

***Цель:*** - Показать детям, какую роль играют глаза в жизни человека и некоторых животных.

2. Познакомить со строение глаза – веки, ресницы, брови, белок, радужная оболочка, зрачок.

3. Закрепить полученные знания об органах зрения путём составления рекомендаций по охране зрения, познакомить с приёмами первой медицинской помощи при травме глаз.

4. Воспитывать желание бережно относиться к своему зрению. Знакомство с гимнастикой для глаз.

**Содержание беседы:**

1. Роль глаз в жизни человека. Предложить детям закрыть глаза и рассказать, что они ощущают.
2. Игра «Кто как видит» (ознакомление с органами зрения животных, птиц, насекомых).
3. Игра «Что полезно и вредно для глаз?»
4. Знакомство детей с гимнастикой для глаз **(Приложение 5)**

**Тема: «О правилах закаливания»**

***Цель:*** - познакомить ребят с формами закаливания, убедить в необходимости закаливания;

- формирование у детей установки на здоровый образ жизни

**Содержание беседы:**

1. Познакомить детей с формами закаливания.
2. Обсуждение Правил закаливания, с чего начинать закаливание, как проводить закаливание зимой, как принимать воздушные и солнечные ванны. Почему закаленный человек болеет редко.
3. Игра «Кроссворд «Здоровье».
4. Подведение итогов занятия.

**Раздел 2. Психолого –развивающие групповые занятия**

**Занятие 1. «Давайте, познакомимся!»**

***Цель:*** выработка правил взаимодействия; создание положительного психоэмоционального настроя и благоприятных условий для работы в группе; формирование адекватной самооценки у ребят; развитие умения понимать и принимать друг друга в совместной деятельности; сплочение детского коллектива.

**Содержание беседы:**

1.Принятие правил взаимодействия в группе.

2.Проведение упражнений - «Разрешите представиться», «Представление в парах», «Говорю, что вижу», «Досье», «Мост симпатий», «Мое эхо».

3. Рефлексия.

**Занятие 2. «Учимся владеть своими чувствами»**

***Цель:*** научить детей правильно выражать свои чувства, свое положительное отношение к другим людям; уметь оказывать и принимать знаки внимания.

**Содержание беседы:**

1.Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравиться…». Рефлексия.

2. Упражнения «Найди себя», «Хорошо или плохо», «Паутина». Рефлексия.

3.Упражнения «20 Я».

4. Рефлексия.

**Занятие 3. «Я - хороший, Ты - хороший».**

***Цель:*** осознание понятий «сотрудничество», «согласованность», «атмосфера в группе»; развитие умений и навыков владения диалога, цивилизованных способов убеждения другого.

**Содержание беседы:**

1.Разминка -упражнение «Мяч- кому хочу».

2.Упражнения «Азбука качеств», «Список качеств, важных для установления диалога». Рефлексия.

3. Упражнение «Обмен ролями». Рефлексия.

4. Коллективное составление «Памятки диалога».

3.Упражнения «20 Я».

4. Рефлексия.

**Занятие 4. «Путешествие в будущее».**

***Цель:*** активизация двигательных навыков и фантазии у детей; научить «строить» свое будующее, используя планирование и фантазирование, объединение его с настоящим; активизировать речевые высказывания; формировать установку на положительное принятие собственных изменений.

**Содержание беседы:**

1.Упражнение «Смешное приветствие», «Я- взрослый», «Мое будующее», «Маленький принц». Обсуждение по вопросам.

2. Рефлексия.

**Раздел.3. Спортивно – оздоровительные мероприятия «В здоровом теле – здоровый дух».**

***Цель:*** Укрепление физического здоровья детей, развитие двигательной активности, ловкости, координации движений.  
Воспитание любви к занятиям физической культурой.

Проведение оздоровительных мероприятий: ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры на свежем воздухе, спортивные мероприятия способствуют эмоциональной разгрузке, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Подвижные и спортивные игры -подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения

Подвижные игры

- Групповые игры: "Коршун и наседка", "Найди себе пару", "Успей занять место", "Выше ноги", "Мяч в воздухе", "Третий - лишний" и т. д.

- Командные игры: "Успей взять кеглю", "Сбей мяч", "Бег с флажками", "Перемена мест" и т.д.

- Игры - эстафеты: "Бег по кочкам", "Эстафета с обручами", "Скорый поезд" и т. д.

В помещенииподвижные игры:

- Музыкальные игры:

"Успей передать", "Кто успел, тот и сел", "Неуловимый шнур ", " Нос - ухо – нос» и т. д.

Практика работы по здоровьесбережению показала, что сочетание умственной деятельности с физической активностью, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяет активизировать познавательный интерес.

**Приложение 1.**

**Памятка для ребёнка по профилактике травматизма в летний период**

- не бегай по дому;

- не лазь по деревьям, крышам сараев и гаражей;

- соблюдай осторожность, катаясь на качелях;

- занимаясь в секциях и кружках, выполняй требования тренера,

- не залезай на турники без разрешения и не прыгай с них;

- находясь дома, не балуйся с газовой или электроплитой, со спичками;

- не играй с огнеопасными предметами, а также вблизи костра без присмотра

взрослых;

- не пытайся самостоятельно отремонтировать неисправные электроприборы;

- не играй на стройплощадках, не подходи к работающей или

оставленной без присмотра строительной технике

- переходи дорогу только на зелёный свет светофора и только по

пешеходному переходу; в местах, где нет светофора, не забывай посмотреть,

нет ли машин, сначала – слева, затем – справа;

- не катайся на велосипеде по проезжей части дороги;

- играя в футбол или другие подобные игры, не выбегай за мячом на дорогу.

**Приложение 2.**

**Памятка для родителей по профилактике детского травматизма**

**в летний период**

**Уважаемые родители**, в связи с наступлением летнего периода возрастает

опасность получения травм.

Побеседуйте с детьми, обратите внимание на безопасность при провождении

свободного времени на улице и дома, отдыхе у водоемов.

Постоянно напоминайте вашему ребёнку **о правилах безопасности на улице**.

- не разрешайте ему уходить далеко от своего дома, двора,

- что- то брать у незнакомых людей,

- рекомендуйте обходить компании незнакомых подростков,

- не разрешайте гулять до позднего времени суток,

- говорите о необходимости избегать безлюдных мест, заброшенных домов,

чердаков, подвалов.

- не входить с незнакомым человеком в подъезд, лифт,

- не открывать дверь людям, которых не знаешь,

- не садиться в чужой автомобиль и не стесняться звать людей на

помощь на улице, в транспорте и подъезде.

Необходимо помнить **о правилах безопасности вашего ребёнка дома**.

- не оставляйте ребёнка одного в квартире с включенными электроприборами,

заблокируйте доступ к розеткам,

-избегайте контакта ребёнка с газовой плитой и спичками,

-не оставляйте открытыми оконные и балконные рамы,

- ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в Интернете,

- во время оздоровительного отдыха детей в летних лагерях, обратите их внимание

на сохранность ими личного имущества (сотовые телефоны, планшеты),

- проведите с детьми разъяснительные беседы о недопустимости самовольных

уходов из лагеря.

**Помните! ребенок берёт пример с Вас – родителей.** Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев.

**Приложение 3.**

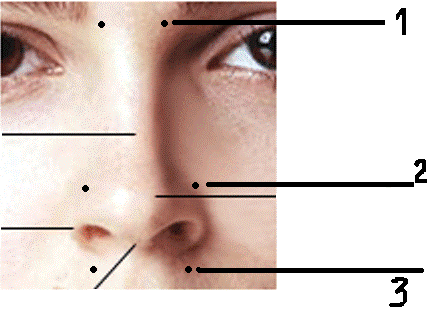
**Правила личной гигиены**

1. Приучи себя мыть руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать.
2. Когда моешь руки, потри щёткой кончики пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей.
3. Ноги мой перед сном каждый день.
4. Чисти зубы утром и на ночь.
5. Принимай горячий душ или ходи в баню не реже, чем раз в неделю. Горячая вода промывает от пыли и пота поры, которыми дышит наша кожа.
6. Вернувшись с улицы, обязательно мой руки.
7. Научись сам следить за ногтями и стричь их.
8. Ежедневно расчесывай волосы, если длинные — то заплетай их.

**Приложение 4**

**Приемы самомассажа.**

Точечный массаж – простая

и безопасная терапия.

Необходимо объяснить ребенку

серьезность процедуры и дать детям

элементарные знания о том, как

не нанести вред своему организму.

Массирование производится

надавливанием на определённые

точки. При простудных

заболеваниях и для повышения

иммунитета необходимо

массировать определённые

точки на лице (№1, №2,№3 ).

**Приложение 5**

**Гимнастика для глаз по** **методу** **Г**. **А**. **Шичко**

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.  
1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать глазами слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.

2. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке (4 — 6 раз).

3. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Частые моргания в течение 15— 30 с. закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти.  
5. Смотреть на кончик носа до тех пор, пока не возникнет чувство усталости. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль, считая до пяти.