**Профилактическая программа дополнительного образования оздоровительного типа «Азбука здоровья»**

Разработала воспитатель высшей квалификационной категории

Здорова Г.А.

# Пояснительная записка

Программа **«Азбука здоровья»** является *профилактической* *программой дополнительного образования оздоровительного типа.* Данная программа разработана и реализуется на базе Школы-центра – структурного подразделения ГБОУ НСО ОЦДК для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Она рассчитана на детей младшего школьного возраста с эмоционально-волевыми, социально-педагогическими и другими проблемами. Это могут быть дети с нормой развития, но различными поведенческими нарушениями, отсутствием коммуникативных навыков, с высокой степенью тревожности, низкой познавательной активностью, проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, а также дети с задержкой психического развития, с умственной отсталостью легкой и средней степени тяжести (тотальное недоразвитие высших психических функций).

Разработанная программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Учитывая оздоровительную направленность программы, ее можно использовать как в санаториях, оздоровительных лагерях, так и в школьной практике.

Программа не рассчитана на работу с детьми, имеющими текущие психические заболевания, психопатоподобное поведение, а также с детьми, нуждающимися в индивидуальном уходе с тяжелыми нарушениями моторики и сенсорных анализаторов.

***Актуальность данной подпрограммы***

*«Здоровье – это вершина, на которую*

*каждый должен забраться сам».*

*И. Брехман.*

Проблема состояния физического и психического здоровья подрастающего поколения приобретает особую остроту в условиях экономического, социального, нравственного и экологического неблагополучия в современной России. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90% детей школьного возраста имеют отклонения физического и психического здоровья. Значительно возросло число детей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией, психическими расстройствами. Необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и, что каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать его на здоровьесберегательное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни.

В наше учреждение (ГБОУ НСО «Областной Центр диагностики и консультирования») направляются дети из разных районов Новосибирской области и находятся на углубленной диагностике в режиме круглосуточного пребывания на протяжении до 45 дней.

По данным медицинской службы около 70% детей, поступающих в центр, имеют различные хронические заболевания, около 30% нервно-психические. Более 20 % детей страдают дефицитом массы тела, 85 % имеют нарушения осанки, сколиоз. С каждым годом увеличивается количество детей с III и IV группами здоровья.

Таким образом, очевидна значимость данной программы для нашего учреждения.

***Цель*** оздоровительной программы: способствовать воспитанию осознанного понимания личной и общественной значимости здорового образа жизни.

Согласуясь с поставленной целью, можно выделить следующие ***задачи***:

* способствовать формированию у детей знаний своего организма, и интереса к его развитию;
* систематизировать знания об органах чувств, их важности для полноценного восприятия человеком окружающего мира и необходимости заботливого отношения к ним;
* способствовать формированию установки пагубного влияния табака на здоровье, через знакомство со строением системы дыхания человека и влияние кислорода на жизнедеятельность всего организма;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о способах профилактики простудных заболеваний;
* обобщить и систематизировать знания детей о правильном сбалансированном питании;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, рекламы; о необходимости соблюдения режима дня, правильного чередования труда и отдыха;
* способствовать осознанию необходимости ведения активного образа жизни, влияния занятий спортом на укрепление всего организма, обучить элементарным способам укрепления осанки и эмоциональной разгрузки;
* способствовать формированию мотивации здорового образа и осознания личностной ценности здоровья;
* развивать поисково-познавательный интерес через включение в исследовательскую деятельность за своим организмом.

# *Форма реализации программы*

Продолжительность работы по данной программе обусловлена продолжительностью пребывания детей в учреждении, что составляет около шести недель.

Основные методы, используемые в процессе формирования потребности в здоровом образе жизни это:

- экскурсии;

- беседы, воспитательно – досуговые занятия и тематические вечера;

- игры (игры – путешествия, игры с последующей рефлексией), этюды;

- конкурсы (в т.ч. конкурсы рисунков и плакатов о ЗОЖ);

- викторины;

- спортивные часы и развлечения;

-оздоровительные минутки, включающие не только физические упражнения, но и этюды;

- праздник Здоровья, «Веселые старты».

Рекомендуемый режим воспитательно – досуговых занятий – один раз в неделю, форма проведения – *групповая, индивидуально – групповая.*

Воспитательная *групповая* деятельность имеет свою структуру и условно делится на несколько этапов:

*Первый этап* – эмоциональное погружение в тему. Он предполагает сюрпризные моменты, включает эмоции любопытства, удивления, ожидания чуда; помогает заинтриговать ребенка, проявить интерес к познавательной деятельности, которая происходит на следующем этапе.

*Второй этап* – познавательный. Он знакомит детей:

* с особенностями своего физического развития, со строением тела и основными органами, их расположением и ролью в жизнедеятельности организма человека;
* с основными правилами профилактики таких «модных» на сегодняшний день заболеваний, как: заболевания позвоночника, органов зрения, слуха и других;
* с правилами рационального питания с учетом возраста;
* с правилами личной гигиены;
* с основными природными факторами, укрепляющими здоровье, и правилами их использования;
* с вредными привычками и тем, какой вред представляют они для здоровья;
* со значением образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
* со значением двигательной активности для развития здорового организма.

Полученные знания помогают детям проявить себя на следующем этапе.

*Третий этап* – практический. Здесь ребенок уже может включиться в самостоятельную творческую работу, используя свои новые знания. На этом этапе дети:

* самостоятельно ищут выходы из проблемной ситуации;
* выполняют индивидуальные и групповые рисунки по соблюдению личной гигиены и ведению здорового образа жизни;
* собирают из частей пословицы о здоровье;
* решают кроссворды и ребусы;
* «сажают» волшебное дерево – «Дерево решений».

Таким образом, заключительный этап включает в себя игровые моменты, что соответствует психологическим особенностям младших школьников.

*Индивидуальная* работа проводится с детьми из асоциальных семей, с которыми необходимо на практике отработать основные культурно - гигиенические навыки. Здесь выстраиваются доверительные отношения педагог - ребенок.

Подведение итогов проводится в форме тематических и итоговых выставок, проведения викторин по группам и общего игрового занятия «Будьте здоровы», спортивного мероприятия «Веселые старты».

Данная подпрограмма соответствует концепции ГБОУ НСО ОЦДК *(п.* *«Концептуальные идеи дальнейшего развития», стр. 27-28: психолого-педагогическое сопровождение процессов сохранения и усиления здоровья школьников и профилактика подростковых правонарушений).*

# *Методологическая основа:*

* концептуальные положения о здоровье, здоровом образе жизни, изложенных в работах Н.И.Брехмана, П.А.Виноградова, Е.П.Ильина, В.В. Кузина, В.Леви, Л.Г.Татарниковой;
* положения диалектического учения о человеке как сложном объекте познания и целостной системе, методологии определения понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» ( Н.А.Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.А. Аршавский, В.Г. Афанасьев, П.К. Анохин, Н.Д.Граевская, В.П. Казначеев, А.Г.Щедрина и другие);
* основные положения методологии педагогического исследования Б.А. Ашмарина, Ю.К.Бабанского, В.В.Краевского;
* концепция личностно-ориентированного образования (Е.В.Бондаревская, М.Я. Виленский, О.С. Газман, И.Ф. Исаев, И.Я. Лернер, В.В. Сериков, В.А. Сластёнин, Е.Н. Шиянов, И.С. Якиманская);
* работы отечественных авторов по организации здоровьесберегающей деятельности младших школьников (Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова, Л.Ф. Тихомирова и др.).

***Принципы****:*

* *Системный подход.* Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально – волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка.
* *Деятельностный подход.* Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.
* *Принцип «Не навреди!».* Предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.
* *Принцип гуманизма.* Предусматривает признание самоценности личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.
* *Принцип альтруизма.* Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями культуры: «Научился сам – научи друга».
* *Принцип меры.* Для здоровья хорошо то, что в меру. Так же необходимо руководствоваться положением о том, что ребенок должен не только узнать и научиться правилам ЗОЖ, но и захотеть быть здоровым.

***Ожидаемые результаты:***

* у ребёнка закрепляются знания о внешнем и внутреннем строении человека, активизируется потребность в наблюдении за развитием своего организма;
* он имеет представление о значимости правильного функционирования органов чувств человека для полноценного восприятия мира и о важности ухода за ними;
* имеет представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, и осознает необходимость предупреждать появление пагубных зависимостей;
* ребенок испытывает потребность заботиться о своем здоровье и имеет представление об элементарных профилактических методах простудных заболеваний;
* закрепляются знания о правильном и сбалансированном питании;
* имеет представление о важности соблюдения режима дня и о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от неограниченного общения с компьютером и телевизором;
* расширяются познания в необходимости ведения активного образа жизни через осознание влияний занятий спортом на укрепление всего организма, обогащает свой опыт способами укрепления осанки и эмоциональной разгрузки;
* у ребёнка заложены предпосылки к пониманию личной и общественной значимости современной культуры безопасного и здорового образа жизни через приобретение личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
* расширяются перспективы развития поисково-познавательной деятельности.

Для определения успешности в реализации данной программы разработана анкета на определение уровня сформированности основных понятий и представлений культуры здорового образа жизни. Анкетирование проводится дважды за заезд: в начале заезда детей на углубленную диагностику в Школу-центр и за несколько дней до выезда.

Основные критерии анкетирования:

Основные представления о строении своего организма

Органы чувств. Навыки ухода

Знание основных методов профилактики простудных заболеваний

Основы здорового питания: полезные продукты и витамины

Знание и выполнение упражнений на формирование осанки

Установление связи: здоровое питание-режим дня-спорт-гигиена-здоровье

Общий уровень сформированности основных понятий и представлений культуры ЗОЖ (баллы)

Результаты оцениваются соответственно по уровням и баллам (общий уровень сформированности морально-этических норм):

Высокий уровень (В – 2 балла) – выполняет (знает) всегда и самостоятельно

Средний уровень (С – 1 балл) – испытывает затруднения, требует напоминания

Низкий уровень (Н – 0 баллов) – испытывает значительные затруднения

***Методы отслеживания эффективности реализации программы***

**Примечание 1.**

Анализ уровня сформированности основных понятий и представлений культуры здорового образа жизни

Группа: Заезд:

Даты диагностики: 1. 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии    Ф.И.  ребенка | | Основные представления  о строении своего организма | | Органы чувств.  Навыки ухода | | Знание основных методов профилактики  простудных заболеваний | | Основы здорового питания:  полезные продукты и витамины | | Знание и выполнение упражнений  на формирование осанки | | Установление связи:  здоровое питание-режим дня-спорт-гигиена-здоровье | | Общий уровень  сформированности основных понятий и представлений культуры ЗОЖ (баллы) | |
| 1. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уровни | Выполняет (знает) самостоятельно (В) 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполняет (знает) с помощью (С) 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Испытывает значительные затруднения (Н) 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

***Тематический план по воспитанию культуры ЗОЖ.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Задачи | Средства |
| 1. | Мой организм – целая планета. | Познакомить детей со строением организма.  Приобщать их к наблюдению за развитием своего организма, за состоянием здоровья. | Презентация «Мой организм – целая планета» (авторская).  Игра «Правильный ответ»  Оздоровительная минутка «Как говорят части тела»  Практическая работа «Моя кожа». |
| 2. | Как мы узнаем мир. Органы чувств. | Закрепить представление детей об органах чувств, о заботливом к ним отношении.  Развивать логическое мышление, умение делать выводы из опыта. Прививать интерес к исследовательской деятельности. | Презентация «Органы чувств» (авторская).  Игра «Полезно – вредно».  Опыт «Мой орган слуха»  Игра «Угадай по запаху»  Оздоровительная минутка «Геометрические фигуры»  Мимическое упражнение.  Опыт «Мой орган зрения»  Рубрика «Это интересно»  Тестовые вопросы.  Кроссворд «Органы чувств»  Игровое задание «Угадайте на слух»  Упражнение «Соедини линиями»  Презентация «Путешествие по стране чувств». Автор: Полукчи Марина Анатольевна, воспитатель ГОУ д/с № 762 г. Москвы.  Презентация «Кожа – наша природная одежда». Автор: Домрачева Елена Васильевна.  Презентация «Гимнастика для глаз»  Физкультминутка для глаз. |
| 3. | Зачем я дышу и как я дышу, узнаю об этом и всем расскажу.  Профилактика курения. | Приобщать детей к здоровому образу жизни через знакомство со строением системы дыхания человека. Показать влияние кислорода на жизнедеятельность всего организма в целом.  Дать понятие о вреде курения; формировать негативную установку на курение. | Презентация «Зачем я дышу и как я дышу» (авторская).  Проведение опытов по теме «Моё дыхание».  Демонстрация «Воздушные шары».  Анализ ситуаций «Два друга» , «День рождения» (профилактика курения).  Словесная игра «Выбери правильный ответ»  Изготовление плаката «Дерево решений» |
| 4. | Питание – главное условие для жизни человека. | Обобщить знания детей о правильном питании с учетом возраста. Расширять знания о полезной и вредной пищи.  Углубить и расширить знания учащихся о витаминах; воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.  Развивать культуру питания. | Презентация «О правильном питании» (авторская)  Игровая ситуация «Помоги Карлсону»  Игра «Покажи сигнал».  «Продолжи сказку».  Оздоровительная минутка «Вершки - корешки».  Ситуация «Про мальчика, который очень любил овощи и фрвуукты, но…»  Игра «Скажи правильный ответ»  Формулирование правил ухода за полостью рта.  Игра «Найди правильный ответ»  Игра «Поварята».  Презентация «Почему нужно есть много овощей и фруктов». Автор: Рульнова Ю.Н. |
| 5. | Почему мы болеем. | Обобщить полученные знания.  Информировать детей о способах укрепления здоровья; о значении сна для нормального функционирования организма.  Воспитывать желание заниматься укреплением здоровья | Оздоровительная минутка: упражнение «Гора».  Беседа «Тайна пирамиды здоровья».  Проблемная ситуация (сон важен для здоровья).  Чтение стихотворения С.Михалкова «Не спать». Тест «Сон – лучшее лекарство».  Игра «Плохо – хорошо».  Проблемные ситуации (назови причину плохого самочувствия).  Работа с наглядным материалом. Определение правил поведения на прогулке. «Почему заболел ребенок».  «Сказка о микробах».  Советы Доктора Воды.  Правила ухода за кожей.  Отгадывание загадок на тему: «Какие врачи нас лечат».  Презентация «Почему нужно чистить зубы и мыть руки». |
| 6. | Мы выбираем здоровье. | Закрепить знания детей об особенностях своего организма.  Формировать мотивацию здорового образа жизни. Помочь детям осознать личностную ценность здоровья. | Оздоровительная минутка: упражнение «Гора».  Интерактивная викторина «Организм человека»  Беседа о важности правильной осанки и способах её сохранения.  Инсценировка «Спор продуктов»  Проблемная ситуация (сочетание труда и отдыха)  Определение понятия ЗОЖ.  Продуктивная деятельность «Дерево здоровья» («Солнце здоровья») |