**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 представленияо строении своего организма | Органы чувств.Навыки ухода | Знание основных методов профилактикипростудных заболеваний | Основы здорового питания: полезные продукты и витамины | Знание и выполнение упражненийна формирование осанки | Установление связи:здоровое питание-режим дня-спорт-гигиена-здоровье | Общий уровеньсформированности 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») |