

Министерство образования Ставропольского края

Государственное казенное учреждение
для детей — сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом № 20 «Надежда»

«Утверждаю»:
Директор ГКУ
«Детский дом № 20 «Надежда» / Е.М. Коробская/
«30» августа 2018 г.
Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

**Дополнительная программа
социально-педагогической направленности
укрепления здоровья
и формирования здорового образа жизни
воспитанников детского дома
«Счастье быть здоровым»**

возраст обучающихся — 7-17 лет
срок реализации — 1 год

Составители:
Коробская Е.М.
директор ГКУ
«Детский дом № 20 «Надежда»
Маркова В.В.
зам. директора по УВР

с. Балахоновское, 2018 г.

Пояснительная записка.

Сегодня проблема, связанная с сохранением здоровья подрастающего поколения, стала вопросом государственной важности, так как современные дети представляют собой будущий потенциал населения, здоровье которого – индикатор благополучия страны.

Выдающийся педагог-реформатор, автор «педагогике сердца» Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье: если за ними не смотреть, то они повыпадали бы все из окон, потонули бы, попали бы под машины, повыбивали бы себе глаза, поломали бы себе ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением лёгких – и уж сам не знаю, какими ещё болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Именно отсутствие информации по вопросам рационального питания, правилам личной гигиены непонимание важности приобретения навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях, пользы занятий спортом и, конечно, невнимание к своему здоровью, нравственному и физическому, разрушает жизнь человека, не давая ему возможности самореализоваться.

Каждый из нас хорошо знает, что здоровье – одно из важнейших условий участия человека в жизни общества. Но не всегда люди чётко представляют, что означает понятие «Здоровье». Как показывает опыт современной науки, здоровье – это состояние, позволяющее человеку вести активную, полноценную жизнь: иметь душевное, физическое материальное и социальное благополучие.

Представление о здоровом образе жизни и потребность в нём необходимо формировать, начиная с самого раннего возраста. Важно, чтобы дети осознали, что каждый человек несёт личную ответственность за сохранение собственного здоровья, задача каждого - сохранить здоровье для себя самого на долгие годы.

В детский дом поступают дети из социально-неблагополучных семей, в которых родители никогда не занимались проблемой оздоровления, что явилось причиной их отставания в физическом развитии; не умении пользоваться предметами личной гигиены; а некоторые имеют ряд вредных привычек. Именно поэтому в условиях детского дома актуально проведение воспитательной работы по привитию ЗОЖ (здорового образа жизни) детям.

В ГКУ «Детский дом № 20 «Надежда» разработана для реализации в условиях детского дома программа «Счастье быть здоровым», направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни, просвещение воспитанников и педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья, безопасности жизнедеятельности. Программа построена с учётом индивидуального развития воспитанников детского дома и условиями проживания в детском доме.

Законодательно – нормативное обеспечение программы.

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. « Об образовании в Российской Федерации».
4. Постановление Правительства РФ от 24.05.2014 г. «О деятельности организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей».
5. 52-ФЗ от 30.03.99 г « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» №.
6. Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (СанПин 2.4.3259-

15), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 г. №8.

7. Устав ГКУ « Детский дом № 20 «Надежда».

Цели программы:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского дома, формирование у них ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни;
- повышение педагогической компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Задачи программы:

- научить детей бережно относиться к своему здоровью;
- создать стойкие убеждения у детей и педагогов в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья;
- передать знания об оказании первой помощи, профилактике заболеваний, правилам питания и т.п.;
- закрепить и расширить знания о гигиене тела, органов слуха, зрения, полости рта и т.п.
- сформировать у детей и педагогов ответственное отношение, устойчивую мотивацию и убеждения ведения здорового образа жизни;
- информировать педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников, особенностей развития детей с ОВЗ.

Срок реализации программы.

Программа реализуется с 1 сентября 2016 г. по 31 мая 2017 г.

Содержание программы.

Программа «Счастье быть здоровым» состоит из 2 блоков:

- развивающе – просветительский

- наглядно – практический.

Первый блок программы (развивающе - просветительский) предусматривает просвещение воспитанников и педагогов в вопросах строения и развития организма, сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

В первом блоке предусмотрены такие виды работы с воспитанниками и педагогами как лекции, беседы, инструкции, выпуск санбюллетня.

Второй блок программы (наглядно – практический) предусматривает проведение практических занятий с воспитанниками и педагогами, позволяющих сформировать навыки оказания первой помощи, санитарно – гигиенические навыки, показать методы укрепления здоровья.

Мероприятия по реализации программы проводятся 1 раз в неделю со следующей периодичностью:

1-2 неделя месяца – теоретические занятия с воспитанниками (беседа);

3 неделя месяца – практическое занятие с воспитанниками;

4 неделя месяца – выпуск санбюллетня, информирование педагогов;

Программа рассчитана на две возрастные категории детей: от 3 до 10 лет (группа №1) и от 10 до 18 лет (группы № 2, №3, №4).

Реализуют программу медицинский персонал и воспитатели детского дома.

Условием повышения эффективности реализации данной программы является привлечение к работе узких специалистов Балахоновской врачебной амбулатории и ГБУЗ СК « Кочубеевская центральная районная больница».

Тематический план работы по реализации программы
« Счастье быть здоровым»

месяц	информирование педагогов	Группа №1	Группы № 2,№ 3,№ 4
с е н т я б р ь	группы здоровья детей	БЕСЕДА: 1.Мой режим дня 2. Здоровый образ жизни	БЕСЕДА: 1. Режим дня. 2. Здоровый образ жизни - основа долголетия
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при травмах.	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при травмах.
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ «Будь здоров!»	
о к т я б р ь	близорукость, нарушение осанки, энурез	БЕСЕДА: 1. Как ты ешь 2. Мои зубки.	БЕСЕДА: 1. Основные принципы рационального питания . Витамины и их роль в жизни ребенка. 2. Гигиена полости рта.
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Профилактика пищевых отравлений	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при пищевых отравлениях
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Правильное питание – основа жизни!	
н о я б р ь	Астенический синдром после перенесенных заболеваний	БЕСЕДА: 1. Анатомия человека 2. Профилактическое прививки	БЕСЕДА: 1. Анатомо–физиологические основы полового воспитания 2. Профилактические прививки
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Укрепление здоровья	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Профилактика ОРВИ
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Закаливание – первый путь к здоровью.	
	Иммунокомплекс	БЕСЕДА: 1. Правила личной	БЕСЕДА: 1. Гигиена девушки.

д е к а б р ь	ная патология	гигиены. 2. Как возникают болезни.	Гигиена юноши. 2. Заболевания, передающиеся половым путем
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Высокая температура	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при гипертермии.
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Влияние ВИЧ на иммунную систему человека.	
я н в а р ь	Физиологические особенности детей с хроническими патологиями	БЕСЕДА: 1. Зачем нужен сон. 2. Мое сердечко.	1. О пользе здорового сна. 2. Зачем тебе сердце. .
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Помоги себе сам.	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Правила поведения при неотложных состояниях.
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Алкоголь, табак, наркотики – враги человеческого здоровья.	
ф е в р а л ь	неврастения, церебрастения	БЕСЕДА: 1. Одевайся по сезону. 2. Вредные привычки.	БЕСЕДА: 1. Красота и здоровье. 2. Пагубность вредных привычек.
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Профилактика педикулеза и чесотки.	
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Педикулёз и чесотка	
м а р т	охрана репродуктивного возраста подростков	БЕСЕДА: 1. А вы умеете отдыхать? 2. Как ты видишь.	БЕСЕДА: 1. О пользе активного отдыха. 2. Гигиена зрения.
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при кровотечениях.	
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Крымская геморрагическая лихорадка.	

а п р е л ь	вегетососудистая дистония (ВСД)	БЕСЕДА: 1. Порезы, царапины, ссадины. 2. Болезни «грязных рук»	БЕСЕДА: 1. Гигиена одежды и обуви. Заразные грибковые заболевания. 2. Инфекционные заболевания.
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь при гипертермии. Солнечный удар.	
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Физкультура и здоровье.	
м а й	Знакомство с принципами диетического питания (аллергические заболевания, заболевания ЖКТ, мочевыводящих путей)	БЕСЕДА: 1. Свежий воздух и вода. 2. Правильная осанка и посадка.	1. Экология и здоровье. 2. Вредные привычки и потомство.
		ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь на воде.	ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ Первая помощь на воде.
		САНБЮЛЛЕТЕНЬ Осторожно! Ядовитые растения! Правила безопасности в летний период.	

Ожидаемые результаты.

1. Создание системы воспитания здорового образа жизни воспитанников, учитывающей особенности их биологического, социального, духовно – нравственного развития в современных условиях детского дома.
2. Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
4. Осознанное отношение воспитанников к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
5. Повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности воспитанников и педагогов; осознанная потребность в здоровом образе жизни.

6. Улучшение физического и эмоционально-психологического состояния воспитанников и педагогов.
7. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
8. Повышение профессиональной компетенции работников детского дома в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья воспитанников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Формирование здорового образа жизни воспитанников детского дома./ под общ. ред. Олешкевич Т.Г – Ставрополь: Сервисшкола, 2003.
2. Мое здоровье. Формирование ценностного отношения к здоровью и профилактика ВИЧ/ СПИДа у подростков в школе/ сост. Кучегашева П.П., Науменко Ю.В., Федоскина И.В. – М: Глобус, 2010.
3. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии» М., 2004.
4. Костякова Е.В., Соенина М.Л. Программа « Планета здоровья» / ГОУ « Кормиловский детский дом», 2005.
5. И.В. Чупаха Программа « Здоровый ребенок».

Утверждаю
 Директор ГКУ
 « Детский дом № 20 «Надежда»
 Е.М. Коробская

Календарно – тематический план
 реализации программы « Счастье быть здоровым».



№	тема	кол-во часов		категория	дата	ответственный
		теор.	практ.			
1	Мой режим дня	1		гр. № 1		
2	Режим дня	1		гр. № 2,3,4		
3	Здоровый образ жизни	1		гр. № 1		
4	Здоровый образ жизни – основа долголетия	1		гр. №2,3,4		
5	Первая помощь при травмах		2	гр. № 1 гр. № 2,3,4		
6	Будь здоров!	санбюл.				
7	Группы здоровья	1		педагоги		
8	Как ты ешь	1		гр. № 1		
9	Основные принципы рационального питания. Витамины и их роль в жизни ребенка	1		гр. № 2,3,4		
10	Мои зубки	1		гр. № 1		
11	Гигиена полости рта	1		гр. № 2,3,4		
12	Профилактика пищевых отравлений		1	гр. №1		
13	Первая помощь при пищевых отравлениях		1	гр. №2,3,4		
14	Правильное питание – основа жизни!	санбюл.				
15	Близорукость, нарушение осанки, энурез			педагоги		
16	Анатомия человека	1		гр. №1		
17	Анатомо – физиологические основы полового воспитания	1		гр. №2,3,4		
18	Профилактические прививки	2		гр. №1 гр. №2,3,4		
19	Укрепление здоровья		1	гр. №1		
20	Профилактика ОРВИ		1			
21	Закаливание – первый путь к здоровью.	санбюл.		гр. №1 гр. №2,3,4		
22	Астенический синдром	1		педагоги		

	после перенесенных заболеваний					
23	Привила личной гигиены.	1			гр. № 1	
24	Гигиена девушки. Заболевания передающиеся половым путем.	1			гр. № 4	
25	Гигиена юноши. Заболевания передающиеся половым путем.	1			гр. № 2,3	
26	Как возникают болезни.	1			гр. № 1	
27	Высокая температура		1		гр. № 1	
28	Первая помощь при гипертермии.		1		гр. № 2,3,4	
29	Влияние ВИЧ на иммунную систему человека.	санбюл.			гр. № 1 гр. № 2,3,4	
30	Имуннокомплексная патология.	1			педагоги	
31	Зачем нужен сон	1			гр. № 1	
32	О пользе здорового сна	1			гр. № 2,3,4	
33	Мое сердечко.	1			гр. № 1	
34	Зачем тебе сердце...	1			гр. № 2,3,4	
35	Помоги себе сам		1		гр. № 1	
36	Правила поведения при неотложных состояниях		1		гр. № 2,3,4	
37	Алкоголь, табак, наркотики – враги человеческого здоровья.	санбюл.			гр. № 1 гр. № 2,3,4	
38	Физиологические особенности детей с хроническими патологиями	1			педагоги	
39	Одевайся по сезону	1			гр. № 1	
40	Красота и здоровье	1			гр. № 2,3,4	
41	Вредные привычки	1			гр. № 1	
42	Пагубность вредных привычек	1			гр. № 2,3,4	
43	Профилактика педикулеза и чесотки	1			гр. № 1 № 2,3,4	
44	Педикулез и чесотка	санбюл.			гр. №1 № 2,3,4	
45	Неврастения, церебрастения	1			педагоги	
46	А вы умеете отдыхать?	1			гр. № 1	
47	О пользе активного отдыха	1			гр. № 2,3,4	
48	Как ты видишь	1			гр. № 1	
49	Гигиена зрения	1			гр. № 2,3,4	

50	Первая помощь при кровотечениях		1	гр. № 1,2,3,4		
51	Крымская геморрагическая лихорадка	санбюл.		гр. № 1,2,3,4		
52	Охрана репродуктивного возраста подростков	1		педагоги		
53	Порезы, царапины, ссадины	1		гр. № 1		
54	Гигиена одежды и обуви. Заразные грибковые заболевания.	1		гр. № 2,3,4		
55	Болезни «грязных рук»	1		гр. № 1		
56	Инфекционные заболевания	1		гр. № 2,3,4		
57	Первая помощь при гипертермии. Солнечный удар		1	гр. № 1,2,3,4		
58	Физкультура и здоровье	санбюл.		гр. № 1,2,3,4		
59	Венгетососудистая дистония (ВСД)	1		педагоги		
60	Свежий воздух и вода	1		гр. № 1		
61	Экология и здоровье	1		гр. № 2,3,4		
62	Правильная осанка и посадка	1		гр. № 1		
63	Вредные привычки и потомство	1		гр. № 2,3,4		
64	Первая помощь на воде		1	гр. № 1,2,3,4		
65	Осторожно! Ядовитые растения! правила безопасности в летний период.	санбюл.		гр. № 1,2,3,4		
66	Знакомство с принципами диетического питания (аллергические заболевания, заболевания ЖКТ, мочевыводящих путей)	1		педагоги		