

ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения  
Юрьев-Польского района»  
Владимирская обл., г. Юрьев-Польский, ул. Павших борцов, д.6  
Телефоны (849246)3-30-76

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «03» декабря 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУСО ВО «Комплексный центр  
социального обслуживания населения»  
Иванова Ж.Н.

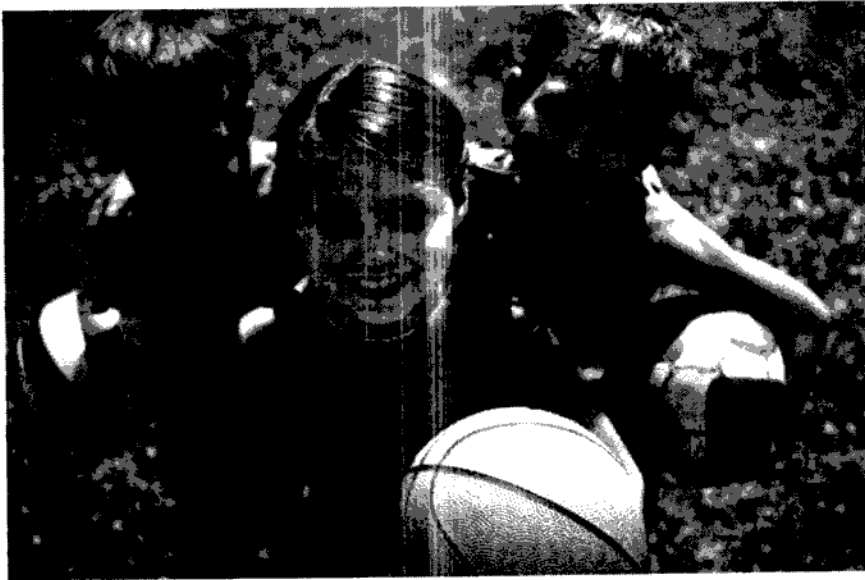


Дополнительная общеобразовательная программа  
спортивно-оздоровительной направленности

## «Будь здоров»

Возраст обучающихся: 3-17 лет

Срок реализации: 1 год



Составитель:  
Рыбакова Татьяна Сергеевна  
Воспитатель стационарного  
социально-реабилитационного  
отделения для  
несовершеннолетних

г. Юрьев-Польский  
2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность программы.....	5
3. Цели и задачи.....	6
4. Принципы реализации программы.....	7
5. Целевая группа.....	8
6. Формы и методы работы. ....	9
7. Система программных мероприятий.....	10
8. Ожидаемые результаты.....	13
9. Оценка эффективности реализации программы.....	14
10. Список используемой литературы.....	15

## 1. Пояснительная записка.

Программа "Будь здоров" направлена на формирование у несовершеннолетних, находящихся в ГБУСО ВО « Комплексный центр социального обслуживания населения», мотивации к здоровому образу жизни.

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым. Врачи констатируют значительное ухудшение состояния здоровья несовершеннолетних. Наблюдается изменение показателей физического развития, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния, повышенная утомляемость.

Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в системе воспитания. Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. "Наши дети - это будущие граждане нашей страны. Наши дети - это будущие папы и мамы. Они тоже будут воспитывать своих детей. Поэтому дети должны вырасти здоровыми. Правильное воспитание - это наша счастливая старость. Плохое воспитание - это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной", - писал А.С.Макаренко.

Здоровый образ жизни - это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья. Незнание его составляющих - главная причина невнимательного отношения воспитанников к своему здоровью. А следствие - низкий уровень здоровья подростков. Какой образ жизни нужно считать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения. Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать: умение регулировать свое психическое состояние, правильное питание, четкий режим жизни, умение предупреждать опасные ситуации и правильно себя вести при их возникновении.

Известно, что состояние здоровья человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит в основном от наших привычек и наших усилий.

На сегодняшний день профилактика является основным звеном в рамках охраны и укрепления здоровья и потенциала полноценно функционирующей личности.

Разработка данной программы обусловлена тем, что поступающие в центр несовершеннолетние, почти все, воспитывались в неблагоприятной среде. Это воспитанники из неблагополучных и неполных семей. За плечами у них

багаж проблем. Это и наличие вредных привычек, и слабое здоровье, и неустойчивая психика.

Программа направлена на воспитание у несовершеннолетних культуры здоровья, развитие их творческого потенциала, понимание пользы здоровья и спорта и вреда негативных привычек; осознание соблюдения правил личной гигиены и здорового питания; приобретение воспитанником нового жизненного опыта, проявление новых качеств личности; формирование новых конструктивных форм взаимодействия друг с другом и с окружающими людьми.

Воспитанники, проживающие в центре, очень мало знают о возможностях своего организма, способах поддержания здоровья. Чаще всего под здоровым образом жизни они понимают отсутствие вредных привычек.

## **2. Актуальность программы.**

Привлечение к здоровому образу жизни детей является очень важным компонентом развития и решается через проведения комплекса мероприятий, направленных на охрану и укрепления здоровья ослабленных детей, расширение их адаптационных возможностей.

### 3. Цели и задачи программы.

**Цель:** формирование у воспитанников здорового образа жизни.

**Задачи:**

#### **Воспитательно-реабилитационные**

- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
- воспитывать интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- формировать у воспитанников активную жизненную позицию;
- прививать несовершеннолетним осознание необходимости движений в физическом развитии человека;
- формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Развивающие**

- развивать потребность самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- развивать коммуникативные навыки.

#### **Информирующие**

- учить воспитанников определять свое состояние и ощущения;
- дать представления о своем теле и организме;
- учить воспитанников укреплять и сохранять свое здоровье;
- учить правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
- дать представления о том, что полезно и что вредно для организма;

#### **4. Принципы реализации программы.**

##### **1. Системный подход.**

Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевою сферу, если не работать с душой и нравственностью воспитанника.

##### **2. Принцип «Не навреди!».**

Предусматривает использование в работе только безопасных приёмов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных.

##### **3. Принцип гуманизма.**

В воспитании здорового образа жизни признаётся самоценность личности воспитанника. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности.

##### **4. Принцип альтруизма.**

Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями культуры ЗОЖ: «Научился сам – научи друга».

##### **5. Принцип меры.**

Для здоровья хорошо то, что в меру.

##### **6. Принцип единства переживания, познания, действия.**

Эмоциональное переживание воспитанником конкретных ситуаций дает ему возможность ставить себя на место другого объекта, а затем уже на рациональном уровне понять свои поступки, подлинные чувства, мысли и явления.

##### **7. Принцип содружества, сотрудничества, сотворчества воспитателя и воспитанника.**

##### **8. Принцип сознательности**

Нацеливает на формирование у воспитанников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

##### **9. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

## **5.Целевая группа.**

Воспитанники ГБУСО ВО «Комплексного центра социального обслуживания населения Юрьев- Польского района», находящиеся в трудной жизненной ситуации, в возрасте 3-17 лет, нуждающиеся в социальной адаптации и реабилитации.

### **Режим проведения занятий.**

-Занятия проводятся в индивидуальном и групповом и коллективном варианте.

-Занятия проводятся 1 раз в неделю.

-Длительность от 30 минут до 45 минут.

-Занятия проводятся как в разновозрастной группе, так и в одновозрастной группе.

Индивидуальная форма работы используется с целью индивидуального подхода к воспитаннику, выявления уровня знаний, установления эмоционального –положительного контакта воспитателя и несовершеннолетнего, а так же с целью диагностики результативности работы.

Групповые формы работы позволяют активизировать зону ближайшего развития воспитанника, позволяет ему соотнести свой уровень с уровнем группы. Групповое взаимодействие способствует сплочению и развитию взаимопомощи несовершеннолетних.

**Срок реализации программы 1 год.**



## **6. Формы и методы работы.**

### Методы:

- Методы формирования сознания: беседа, рассказ, объяснение, убеждение, проблемно-поисковый метод, дискуссия, взаимное просвещение.
- Методы организации деятельности и формирования поведения: поручение, метод ситуационного анализа (кейс-метод), упражнение.
- Методы формирования чувств и отношений: поощрение, создание ситуации успеха, самоконтроль, самооценка, самоограничение, самостимулирование.

### Формы:

- игры (творческие, сюжетно-ролевые, дидактические, настольные, игры-путешествия, режиссерские);
- викторины;
- чтение литературы;
- рассматривание и обсуждение иллюстраций;
- конкурсы, конкурсные программы;
- театрализованные постановки;
- спортивные игры, конкурсы, состязания.

В рамках этой программы предполагается взаимодействие с различными учреждениями, специалистами центра (медицинскими работниками, воспитателями, специалистами по социальной работе, психологом).

## 7. Система программных мероприятий

№	Содержание работы	Количество часов	Сроки
<b>«Я и здоровье»</b>			
1.	«Что такое здоровье»	1	Сентябрь
2.	«Безопасность на улице-залог сохранения здоровья»	1	Ноябрь
3.	«Если хочешь быть здоров-закаляйся!»	1	Ноябрь
4.	Аппликация(коллективная)» Режим дня»	1	Январь
5.	«Поговорим о здоровье»	1	Январь
6.	«Что такое микробы»	1	Март
7.	«Прислушиваемся к своему организму»	1	Апрель
8.	«Дерево здоровья»	1	Апрель
9.	«Режим дня»	1	Май
10.	«Солнце, воздух и вода-закаляют нас всегда!»	1	Май
11.	«Где прячется здоровье.»»	1	Август
12.	«Культура здорового образа жизни»	1	Август
<b>Здоровое питание.</b>			
1.	«Овощи и фрукты- полезные продукты»	1	Сентябрь
2.	«Полезная и вредная еда»	1	Октябрь
3.	«Витамин С-помощник в борьбе с простудой»	1	Декабрь
4.	Дидактическая игра «Что было бы, если бы..»	1	Февраль
5.	«Как природа помогает нам здоровым быть»	1	Апрель
6.	«Полезные и вредные продукты»	1	Апрель

7.	Витамины укрепляют организм	1	Июнь
8.	«Здоровая пища»	1	Июль
<b>Активный отдых</b>			
1.	«Я и мои друзья»	1	Октябрь
2.	«Осенние забавы»	1	Октябрь
3.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	Ноябрь
4.	«Лыжня России. Веселые соревнования на лыжах.	1	Декабрь
5.	«Вперед мальчишки!»	1	Февраль
6.	«Весенние забавы»	1	Март
7.	«Хороши наши девчонки»	1	Март
8.	«Бегунки»	1	Май
10.	Игры эстафеты «Команда быстроногих»	1	Июнь
11.	«Здоровый образ жизни»	1	Август
12.	«Мое имя и здоровье»	1	Июль
<b>Здоровье-красота тела.</b>			
1.	Культурно-гигиенические навыки»	1	Сентябрь
2.	«Чистота залог здоровья»	1	Сентябрь
6.	Плакат «Чистота залог здоровья»	1	Октябрь
4.	«Дружи с водой»	1	Ноябрь
5.	«Если хочешь быть здоровым»	1	Ноябрь
6.	Презентация в гостях у парикмахера «Волосы и уход за ними»	1	Декабрь
7.	«Надежная защита организма»	1	Декабрь
8.	Дидактическая игра «Что ты знаешь о себе» «Кто больше знает о себе»	1	Февраль
9.	«Друзья здоровья»	1	Март
10.	«Чистота зало здоровья»	1	Май
11.	«Вот я какой»	1	Июнь

	«Личная гигиена»	1	Июль
	«Осанка- красивая спина»	1	Август
<b>Вредные привычки.</b>			
1.	«Скажи НЕТ вредным привычкам»	1	Январь
2.	Плакат «Полезная и вредная привычка»	1	Февраль
3.	«Человек и его здоровье»	1	Июнь
2.	Беседа«Скажи нет»	1	Август
3.	Курение – это болезнь.	1	Сентябрь

### **8. Ожидаемые итоговые результаты:**

Воспитанники должны знать:

- Составляющие здоровья.
- Особенности развития своего организма
- Правила личной гигиены и здорового образа жизни.
- Основные группы питания.
- Здоровьесберегающие технологии
- Правила соблюдения режима дня.
- Различные формы закаливания

Воспитанники должны уметь:

- Ответственно относиться к своему здоровью
- Управлять своим эмоциональным состоянием
- Соблюдать правила личной гигиены.
- Ухаживать за кожей, глазами, зубами.
- Правильно распределять свой рацион питания.
- Совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ.
- Ставить цель, достигать ее и оценивать результат.

Навыки:

- Ценностное отношение к миру, окружающим людям ,самому себе.
- Достигая поставленной цели использовать личные знания, опыт.
- Отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю, курению.
- Четкая жизненная позиция направленная на положительное формирование личности в социуме.
- Информированность по вопросам репродуктивного здоровья.

### **9. Оценка эффективности реализации программы.**

**Оценка эффективности данной программы осуществляется на основе использования систем объективных критериев:**

- уровень развития умения пользоваться здоровьесберегающими технологиями для сохранению здоровья.
- Соблюдение правил личной гигиены и здоровья.
- Отрицательное отношение к наркотикам, алкоголю, курению.

**Отслеживание результатов реализации программы осуществляется с помощью следующих методов:**

- педагогическое наблюдение
- викторина
- беседа
- тестирование
- участие воспитанников в спортивных мероприятиях центра.

### **10. Список используемой литературы:**

1. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.
2. Т. Е. Харченко «Физкультурные праздники в детском саду», ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
3. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.
4. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под редакцией С. О. Филипповой, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
5. Т. А. Тарасова, Л. С. Власова «Я и мое здоровье», практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Школьная пресса, 2008.
6. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368
7. М. А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет». ВАКО, 2007.
8. О. Николаева «Занимательные игры для детей на свежем воздухе»/ООО «Феникс», 2008.

9. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с
- 10 Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
11. Н. Н. Авдеева, Н. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб. : «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2009.
12. Н. Б. Муллаева. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие-СПб. : «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2008.
13. Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник/Е.Н. Назарова. \_М.:Academia,2018
14. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник/У.Н. Назарова.-М.: Academia,2019

#### Интернет ресурсы:

1. <http://profilib.com/chtenie/147512/tatyana-kharchenko-utrennyaya-gimnastika-v-detskom-sadu-uprazhneniya-dlya-detey-3-5-let.php>
2. <http://fizinstruktor.ru/>
3. <http://izodou20.ucoz.ru/>