ГБУСО ВО "КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКОГО РАЙОНА"
Подписано цифровой подписью: ГБУСО ВО "КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКОГО РАЙОНА"
Дата: 2021.09.07 08:28:11 +03'00'

Приложение №20
к приказу ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев - Польского района»
от «_____»_____№_____

СОГЛАСОВАНО
Заведующая стационарного социально-реабилитационного отделения
_____Т.Ю. Бердова

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУСО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Юрьев-Польского района»
_____Ж.Н.Иванова

Программа дополнительного образования детей

по здоровому образу жизни

«Будь здоров»

Составитель:
Воспитатель стационарного
социально-реабилитационного отделения
Рыбакова Татьяна Сергеевна

Срок реализации: 1 год

г. Юрьев-Польский

2021г.

Содержание

Стр.

1.Краткая аннотация программы……1
2.Постановка проблемы(актуальность). ……..2
3.Цели и задачи……3
4.Формы и методы
работы……4
5.Организационные условия…… …….
6.Целевая группа . . ……5
7.Ожидаемые результаты…… …..6
8.Содержание программы по направлениям ……7-11
9.Список литературы……12
10.Интернет ресурсы……13

Краткая аннотация программы.

Программа направлена на воспитание у несовершеннолетних устойчивого интереса к здоровому образу жизни. В ходе реализации программы воспитанники знакомятся не только с основным материалом темы, но и получают дополнительные знания по основам здорового образа жизни, учатся находить и использовать на практике межпредметные связи.

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.

Цель: Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Формирование представлений о:
  1.факторах, оказывающих влияющих на здоровье
  правильном (здоровом) питании и его режиме,
  2. полезных продуктах;
  3. рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, 4.двигательной активности,
  5.причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье,
  6.основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни,
  влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

- Отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания его в течении всего времени обучения.
- Популярилизация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора детей в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Привитие воспитанникам знаний, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, так же сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
- Формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Реализация программы предполагает интегрированный подход в реабилитации и развитии.

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 художественной литературы;
- рассматривание и обсуждение иллюстраций;
- конкурсы, конкурсные программы;
- театрализованные постановки;
- спортивные игры, конкурсы, состязания.

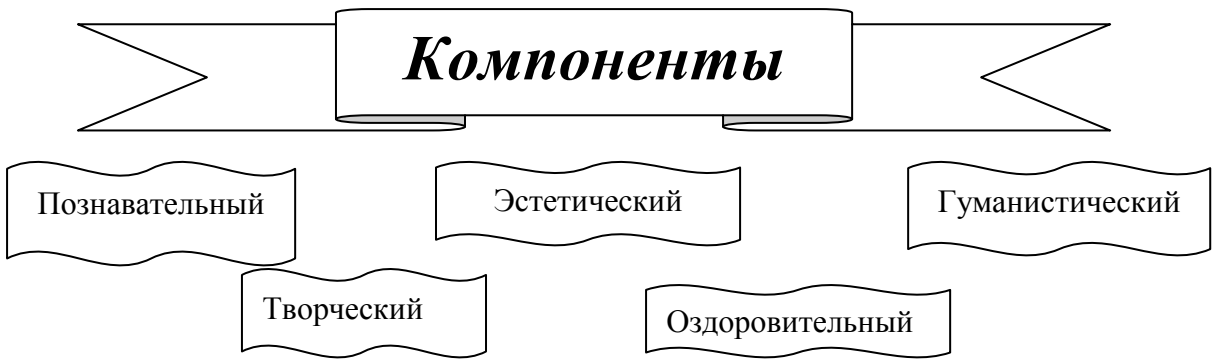
В рамках этой программы предполагается взаимодействие с различными учреждениями, специалистами центра (медицинскими работниками, воспитателями, специалистами по социальной работе, психологом).

Принципы реализации программы.

- Принцип гуманности
- Приоритет интересов ребенка и его благополучие.
- Возвышение личности воспитанника в глазах его самого и окружающих.
- Комплексный подход к диагностической и реабилитационной работе с воспитанниками учреждения.
- Гуманизация отношений и общения между детьми и сотрудниками.
- Принцип дифференциации(учета возраста, особенностей эмоциональной поведенческой сферы каждого воспитанника).
- Принцип интегративности (рациональное сочетание разных видов деятельности).
- Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- Внедрение спортивно - оздоровительных, спортивно - познавательных мероприятий;
- Приобщение воспитанников к культуре здорового образа жизни, культуре правильного (здорового) питания;

Содержание программы и пути ее реализации.

Деятельность, направленная на реализацию программы ,будет включать познавательный,эстетический,гуманистический,оздоровительный,творческий компоненты.



5

Целевая группа.

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

6

Ожидаемые 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 закливания

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.
- 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.

Система программных мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Организация взаимодействия	1 квартал	Детская библиотека Музуй
2.	Привлечение к работе по программе специалиста по социальной работе,медицинского работника,психолога,других воспитателей.	В течении года	Русина С.Б. Малышева О.Ю. Филиппова О.В Рыбакова Т.С.
	«Я и здоровье»		
1.	«Что такое здоровье»	Сентябрь	Рыбакова Т.С.
2.	«Безопасность на улице- залог сохранения здоровья»	Ноябрь	Рыбакова Т.С.
3.	«Если хочешь быть здоров- закаляйся!»	Январь	Рыбакова Т.С.
4.	Аппликация(коллективная)»Режим дня»	январь	Рыбакова Т.С.
5.	«Поговорим о здоровье»	Январь	Рыбакова Т.С.
6.	«Что такое микробы»	Март	Рыбакова Т.С.
7.	«Прислушиваемся к своему организму»	Апрель	Рыбакова Т.С.
8.	«Дерево здоровья»	Апрель	Рыбакова Т.С.
9.	«Режим дня»	Май	Рыбакова Т.С.
10.	«Солнце, воздух и вода- закаляют нас всегда!»	Май	Рыбакова Т.С.
11.	«Где прячется здоровье.»»	Август	Рыбакова Т.С.
12.	«Культура здорового образа жизни»	Август	Рыбакова Т.С.
	Здоровое питание.		
1.	«Овощи и фрукты- полезные продукты»	Сентябрь	Рыбакова

			Т.С.
2.	«Полезная и вредная еда»	Октябрь	Рыбакова Т.С.
3.	«Витамин С-помощник в борьбе с простудой»	Декабрь	Рыбакова Т.С.
4.	Дидактическая игра «Что было бы, если бы..»	Февраль	Рыбакова Т.С.
5.	«Как природа помогает нам здоровым быть»	Апрель	Рыбакова Т.С.
6.	«Полезные и вредные продукты»	Апрель	Рыбакова Т.С.
7.	Витамины укрепляют организм	Июнь	Рыбакова Т.С.
8.	«Здоровая пища»	Июль	Рыбакова Т.С.
Активный отдых			
1.	«Я и мои друзья»	Октябрь	Рыбакова Т.С.
2.	«Осенние забавы»	Октябрь	Рыбакова Т.С.
3.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	Ноябрь	Рыбакова Т.С.
4.	«Лыжня России. Веселые соревновании на лыжах.	Декабрь	Рыбакова Т.С.
5.	«Вперед мальчишки!»	Февраль	Рыбакова Т.С.
6.	«Весенние забавы»	Март	Рыбакова Т.С.
7.	«Хороши наши девчонки»	Март	Рыбакова Т.С.
8.	«Бегунки»	Май	Рыбакова Т.С.
10.	Игры эстафеты «Команда быстроногих»	Июнь	Рыбакова Т.С.
11.	«Здоровый образ жизни»	Август	Рыбакова Т.С.
12.	«Мое имя и здоровье»	Июль	Рыбакова Т.С.
Здоровье - красота тела			
1.	Культурно-гигиенические навыки»	Сентябрь	Рыбакова Т.С.
2.	«Чистота залог здоровья»	Сентябрь	Рыбакова Т.С.
6.	Плакат «Чистота залог здоровья»	Октябрь	Рыбакова

			Т.С.
4.	«Дружи с водой»	Ноябрь	Рыбакова Т.С.
5.	«Если хочешь быть здоровым»	Ноябрь	Рыбакова Т.С.
6.	Презентация в гостях у парикмахера «Волосы и уход за ними»	Декабрь	Рыбакова Т.С.
7.	«Надежная защита организма»	Декабрь	Рыбакова Т.С.
8.	Дидактическая игра «Что ты знаешь о себе» «Кто больше знает о себе»	Февраль	Рыбакова Т.С.
9.	«Друзья здоровья»	Март	Рыбакова Т.С.
10.	«Чистота зало здоровья»	Май	Рыбакова Т.С.
11.	«Вот я какой»	Июнь	Рыбакова Т.С.
	«Личная гигиена»	Июль	Рыбакова Т.С.
	«Осанка- красивая спина»	Август	Рыбакова Т.С.
Вредные привычки			
1.	«Скажи НЕТ вредным привычкам»	Январь	Рыбакова Т.С.
2.	Плакат «Полезная и вредная привычка»	Февраль	Рыбакова Т.С.
3.	«Человек и его здоровье»	Июнь	Рыбакова Т.С.
2.	Беседа«Скажи нет»	Август	Рыбакова Т.С.
3.	Курение – это болезнь.	Сентябрь	Рыбакова Т.С.

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 возду-хе»/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. Жилов. - 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/