ГБУСО «Заиграевский социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Утверждаю

Директор ГБУСО ЗСРЦН

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И. Кочетова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

Программа

***«Азбука здоровья и красоты»***

по основам здорового образа жизни, профилактике ВИЧ и СПИД- инфекции, безопасности жизнедеятельности.

на 2020 г.

Новая – Брянь

**Профилактическая программа**

**«Азбука здоровья и красоты».**

**Рассчитана на детей среднего и старшего возраста 10 – 18 лет.**

**Пояснительная записка**

**Забота о красоте и здоровье – это важнейший**

**труд воспитателя от здоровья и жизнедеятельности**

**детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие,**

**красота внешняя и внутренняя.**

**В.А. Сухомлинский.**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. Сейчас, когда отрицательное влияние оказывает окружающая среда, экономические проблемы, наследственные факторы, пренебрежение правилами здорового образа жизни, очень важно воспитать в детях стремление и потребность к красоте и здоровью. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие образовательных  учреждений  идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических  нагрузок на ребенка. По данным НИИ педиатрии:

* 14% детей практически  здоровы;
* 50% имеют отклонения  в развитии  опорно - двигательного  аппарата;
* 35 – 40% страдают хроническими  заболеваниями;

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Таким образом,  появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабах страны, региона, города,   детского дома.

 Оздоровительная и профилактическая работа в последнее время приобрела особую важность, у общества возникла потребность в здоровой личности, для самореализации возможностей и их совершенствования. Ведущие отечественные и  зарубежные ученые (Н.Н. Моисеев Д. Н. Никандров,,Л.А. Байдуков, И.Н. Гамлешко, Г Дайль, Э Ладингтон) считают, что истоки кризиса здоровья находятся в самом человеке – в проблеме отсутствия, либо недостаточного развития стремления к укреплению своего здоровья .В течение многих лет человечество было нацелено на преобразование природы, экономики, политики и человек считал себя покорителем и победителем . Современно звучат слова Н Бердяева: « Человек перестал  понимать,  для   чего он живет. Жизнь человека заполнена средствами к жизни, которые стали его самоцелью»

Поэтому у подрастающего поколения должно быть сформировано новое сознание, позиция здорового образа жизни, потребность быть красивым и успешным. Кем бы ни стал ребенок в будущем, он должен хорошо понимать значение здоровья, осознавать последствия своих действий , иметь представление о важности здорового образа жизни .

Особенно остро проблема культуры, здоровья, ее сохранения и укрепления стоит у воспитанников детских домов. Дети поступают к нам из социально- неблагополучной среды , где родители не уделяли их здоровью , внешнему виду нужного внимания .Поведение таких детей характеризуется быстрой утомляемостью, раздражительностью,  гиперактивностью или вялостью, агрессией, не соблюдением культурно     гигиенических норм поведения и режимных моментов, не умением красиво одеваться.

Поэтому формирование у воспитанников потребности к сохранению и укреплению своего здоровья, стремление быть красивым и аккуратным, обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения становится одной из актуально-важных задач социальной защиты детей- сирот и  детей, оставшихся без попечения родителей.

В народе говорят, что за деньги здоровье и красоту не купишь, за них надо активно бороться. Все так . Но прежде всего воспитанникам нужно овладеть элементарными знаниями , которые помогли бы выбрать наиболее рациональный путь к здоровью и красоте с учетом личных и физиологических возможностей , а так же присмотреться к накопленному другими опыту.

Модифицированная, профилактическая программа «Азбука здоровья и красоты « составлена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника, медицинских и педагогических рекомендаций. Такая программа важна и значима, так как на сегодняшний день нет специально разработанных программ для условий реабилитационных центров и детских домов. Она позволит сформировать активную  жизненную позицию у воспитанника, убедить его в том, что от каждого человека зависит выработка умений и навыков к сохранению и укреплению своего здоровья, внешней красоты, помогает  противостоять вредным наклонностям и привычкам А так же будет способствовать воспитанию терпимости   в отношениях , потребности жить в гармонии с самим собой и миром. Программа носит комплексный характер, она рассчитана на разновозрастной детский коллектив с 10 лет до 18. Интерес воспитанников поддерживается на протяжении всего программного обучения, благодаря частой смене форм проведения занятий. В программе  есть практические занятия, спортивные соревнования, комплексы заданий, инсценировки.

Главной задачей педагога при составлении программы и планировании тем, является пробуждение в детях желания регулярно заниматься спортом, внешним видом, стремиться к здоровому образу жизни. Ведь именно в подростковом возрасте закладывается фундамент осознанного стремления к систематическим занятиям спортом, своим внешним видом и эти стремления становятся основой для подростка в будущей жизни.

Хотелось бы верить, что данная программа подтолкнет воспитанников к решительному выбору в пользу здорового и активного образа жизни, красоты и гармонии.

**Цель программы**:

**формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизн*и.***

**Миссия программы -**научить «безопасному плаванию по жизни» быть внешне и внутренне красивым, способным противостоять вредным для здоровья привычкам.

**Задачи:**

**1.**Отработать систему  выявления уровня здоровья  воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение всего периода проживания в центре.,

**2.С**совместно с медицинской  службой создать информационный банк о состоянии здоровья

воспитанников,

**3.** Организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни;

**4.Ф**ормировать потребность в здоровом образе жизни через разнообразную досуговую деятельность

**5** Научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье, красоту внешнего вида, стимулировать воспитанников к овладению

индивидуальных     способов ведения здорового образа жизни;

**6.В**оспитывать и развивать общественно значимые знания, умения, навыки и потребности мотивов и норм поведения, создавать  условия  для осознания  воспитанниками здоровья и красоты как  жизненных ценностей.

**Механизм  осуществления программы.**

* Внедрение научно – методического  подхода к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков;
* Организация и внедрение в практику работы мероприятия, направленные на охрану и укрепление здоровья  детей;
* Обеспечение непрерывного  здоровье сберегающего образования  подростков и специалистов структуры – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

**Основные критерии программы**

Физическое состояние – я могу;

Психическое состояние – я хочу;

Нравственное состояние – я должен;

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитие навыков поведения позволяющих вести здоровый образ жизни, формирует устойчивые принципы отказа от вредных привычек, дает устойчивость к действию и противостоянию повреждающих факторов.

**Условия реализации программы**.

Содержание программы предполагает активное использование ТСО: видеофильмов, мультимедийных проектов, наглядный и дидактический материал в соответствии с тематикой программы, использование учебной и художественной литературы. В практической части реализации программы предполагается активное участие в спортивных секциях села, школе искусств.

Программа предусматривает использование групповых и индивидуальных форм организации проведения занятий. Групповая работа обеспечивает сплоченность коллектива, общение между сверстниками, коллективная форма обеспечивает  подачу материала всей группе, где каждый воспитанник получает определенный багаж знаний и может оценивать результаты своей работы, делать выводы и заключения, приобретая тем самым определенный жизненный опыт. Индивидуальная работа  обеспечивает  дифференцированный подход к каждому воспитаннику, и тем самым обеспечивает и создает благоприятные условия для развития способностей и возможностей детей в условиях Детского дома.

 Каждый педагог вправе по своему использовать материалы данной программы по своему усмотрению: вносить коррективы в тематику и содержание занятий, варьировать объемом часов , определять формы, методы и принципы проведения занятий.

**Обучение основывается на следующих педагогических принципах:**

- принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей;

- принцип единого подхода к здоровьесберегающему воспитанию со стороны педагогов, медицинских работников, специальной и психологической служб, проявляющийся в общности взглядов на необходимость воспитания потребности к здоровому образу жизни.

- принцип дифференцированного и поэтапного характера здоровьесберегающего воспитания, предполагающего учет возраста детей, их психологической и моральной подготовленности к будущей жизни.

**При реализации программы используются следующие методы**:

- наглядные методы: показ, демонстрация;

- метод убеждения: личный пример, убеждение, разъяснение;

- метод организации деятельности: приучение, упражнение, практикум;

- метод стимулирования: поощрение, создание ситуации успеха;

- игровой метод;

- моделирование проблемных ситуаций.

**Формы реализации программы**:

- наблюдение;

- тестирование;

- анкетирование;

- индивидуальные консультации воспитанников;

- беседы;

- соревнования;

- дискуссии;

- тренинги;

- ролевые игры;

- дидактические упражнения;

- диагностика.

**Ожидаемые результаты**.

В результате реализации программы:

- снижена заболеваемость и стабилизировано здоровье у 14% воспитанников;

- повышено качество обучения и воспитания за счет уменьшения негативного воздействия вредных привычек;

- повышены функциональные возможности организма воспитанников;

- повышен приоритет здорового образа жизни;

- повышена мотивация к двигательной деятельности ;

- повышен уровень самостоятельности и активности воспитанников;

- ориентация на успех, постоянная опора на интерес к ЗОЖ, воспитание чувства ответственности;

- повышен уровень сформированности устойчивой мотивации на здоровье и ЗОЖ у воспитанников.

- создан благоприятный психо - эмоциональный фон в групповом коллективе

- развиты адаптационные возможности воспитанников

-апробированы элементы методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.

**В результате реализации программы**

**Воспитанники должны знать**:

- значение образа жизни в укреплении здоровья;

- правила ухода за телом, лицом, руками и т.д.;

- косметические средства для подростков;

- стиль одежды и тип обуви;

- правила гигиены;

- основные понятия культуры здоровья (здоровый образ жизни, питание, режим) и приводить   примеры, связанные с ним;

- отрицательные последствия вредных привычек;

- способы отказа и противостояния вредным привычкам;

- пути избавления от вредных для здоровья привычек;

- способы укрепления здоровья.

**Воспитанники должны уметь**:

- выполнять правила личной гигиены и режима дня;

- пользоваться косметическими средствами;

- применять методы здоровье сбережения в повседневной жизни;

- рационально проводить свой досуг;

- отстаивать личную позицию по отношению к вредным привычкам;

- создавать благоприятную атмосферу в групповом коллективе;

- совершенствовать коммуникативные навыки общения;

- участвовать в спортивных и досуговых мероприятиях.

***«Азбука здоровья и красоты»***

**2 занятия в год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Ответственный |
|  | 1 полугодие |  |
| Январь «Здоровый образ жизни  – залог долголетия» Пилипчик Е.Ф. | | |
| Февраль | «Здоровье – это здоровый образ жизни» | Шурыгина В.Ю. |
| Март | «Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке» | Трофимова М.И. |
| Апрель | «Правильное питание - здоровое питание» | Шурыгина И.Б. |
| Май | « Мы здоровью скажем- Да!»  Конкурсная программа | Шурыгина В.В. |
| Июнь | «Рецепты здоровья» - беседа | Чернухина Н.М. |
| 2 полугодие | | |
| Июль | «Культура поведения за столом» беседа | Шурыгина И.Б. |
| Август | «Спорт укрепляет здоровье» | Трофимова М.И. |
| Сентябрь | «Пагубные привычки» | Пилипчик Е.Ф. |
| Октябрь | «Секреты красоты и здоровья» | Шурыгина В.Ю. |
| Ноябрь | «Правильно питайся - здоровым оставайся! « кл.час | Шурыгина В.В. |
| Декабрь | «Вредные привычки» | Чернухина Н.М. |