Департамент по вопросам семьи и детей Томской области

Областное государственное казенное учреждение

«Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,

Бакчарского района»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании методического  (педагогического) совета  От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.  Протокол №\_\_ | Утверждаю:  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Теслёнок  «\_\_» \_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. |
|  |  |

# Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

# **«Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях Центра»**

Социально- педагогической направленности

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет.

Срок реализации: 9 месяцев.

Автор – составитель:

Косилова Татьяна Ивановна,

воспитатель

Бакчар 2020

**Введение**

Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности.  Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Образовании».

Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

    Наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на мир только формируется. Возникает желание уйти, « спрятаться от жизни». Почувствовать себя в безопасности. Наркотики, алкоголизм, курение создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности».

**Пояснительная записка**

Программа «Формирование здорового образа жизни у воспитанников в условиях Центра» составлена на основе нормативных документов:

[-Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/federalnyj_zakon_rf_273_fz_ob_obrazovanii_v_rossijskoj_federacii_ot_29_12_2012_g/1-1-0-5)

[-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/normativno_pravovye_dokumenty/koncepcija_razvitija_dopolnitelnogo_obrazovanija_detej_utverzhdennaja_rasporjazheniem_pravitelstva_rossijskoj_federacii_ot_4_sentjabrja_2014_g/2-1-0-9).

-Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

-Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

-Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

-Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

- Устава ОГКУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей,Бакчарского района»

**Направленность**: социально - педагогическая

**Актуальность и новизна программы**

Зачастую ребята попадают в детский дом вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Учитывая тот фактор, что по своему физическому и психическому развитию дети, воспитывающиеся в детском доме, отличаются от ровесников из семьи, ввиду ограниченного круга общения у них формируется неадекватность поведения, что выражается в постоянных конфликтах с окружающими, неприятие замечаний и запретов. Работая воспитателем, для себя отметила, что именно такая программа необходима. У поступающих к нам детей не сформированы санитарно – гигиенические навыки. Возникают конфликтные ситуации со сверстниками, в школе. Они не могут рационально распределить свое время, не соблюдают режим питания. Думаю, что необходимые знания, полученные на моих занятиях, пригодятся в самостоятельной жизни.

**Отличительная особенность:** Дети поступают в наш Центр с вредными привычками, приобретенными от родителей. Для ведения профилактической работы создана данная программа. В программе подобраны занятия, которые направлены на формирование здорового образа жизни и избавление от этих привычек. Зачастую занятия проводятся в игровой форме, что способствует успешному привитию здорового образа жизни.

**Цель:**формирование культуры здоровья и профилактика здорового образа жизни детей Центра

**Задачи:**

**Обучающие:**

-познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;

-познакомить с режимом дня и его значение для организма;

-учить управлять своим эмоциональным состоянием;

- формировать потребность в самовоспитание и самоорганизации.

**Развивающие:**

- развивать позитивное отношение к самому себе и сверстникам;

- прививать правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

**Воспитательные:**

-воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

-воспитывать доброе отношение к окружающему миру;

Программа включает в себя три блока:

**Первый блок: «Основы здоровья и ЗОЖ»** предполагает формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

**Второй блок: «Сделай свой выбор»**ориентирован на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

**Третий блок: «Мир эмоций»** предусматривает цель формирования у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, формирования опыта нравственных отношений с окружающим миром.

**Адресат программы**: рассчитана для детей от 12 до 17 лет (заботиться о своем здоровье, соблюдать режим дня, негативно относиться к вредным привычкам).

**Объем и срок реализации**: реализуется 9 месецев,16 часов.

**Форма обучения**: очная

**Форма и режим занятия**: проводится 2 раза в месяц по выходным дням (суббота, воскресенье) в 16.00 часов, продолжительность занятий- 45 минут, форма занятий – групповая.

**Способы определения результативности (приложение).**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды контроля** | **Методы** |
| Входящая | Беседа, анкетирование. |
| Промежуточная | Открытое занятие, игра, конкурс рисунков. |
| Итоговая | Открытое занятие, оформление дневника эмоций. |

**Методическое обеспечение и условия реализации программы:**

Программа «Формирование здорового образа жизниу воспитанников в условиях Центра» разработана на основе следующих программ и методических пособий и технологий:

- Е.Д Худенко «Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе – интернат, детском доме»;

- С.В. Тихомиров анкета «Отношение к своему здоровью»;

-В.Шиманская материалы онлайн – курса «Как научить учиться: эмоциональное развитие и современные подходы».

**Материально – техническое оснащение**: интернет ресурсы, компьютер, презентация, художественная литература, ватман, фломастеры, рабочая тетрадь.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма  Контроля |
| теория | практика | Всего |
| 1. | Блок «Основы здоровья и ЗОЖ». | 2,5 | 3,5 | 6 | Открытое занятие, (входящая диагностика) |
| 2. | Блок «Сделай свой выбор». | 4 | 2 | 6 | Конкурс рисунков,  Игра «Мир без вредных привычек»  (промежуточная  диагностика) |
| 3 | Блок «Мир эмоций». | 2 | 2 | 4 | Открытое занятие  (итоговая диагностика) |
|  | **Итого:** | 8,5 | 7,5 | **16** |  |

**Содержание программы**

**1 Блок «Основы здоровья и ЗОЖ»**

1.Введение.

Теоретическая часть.Проведение инструктажа по ТБ.

Практическая часть.Анкетирование по изучению отношения к своему здоровью.

2.Режим дня и здоровый организм

Теоретическая часть.Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня.

Практическая часть. Задание «Удивительная неделька».

3.Гигиена тела человека

Теоретическая часть.Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

Практическая часть.Игра «Разрешается-запрещается».

4.Секреты здорового питания

Теоретическая часть*.*Сообщение воспитателя о законах здорового питания, о кулинарии Древней Руси.

Практическая часть.Задание: «Нарисовать пищевую пирамиду», игра «Угадай-ка».

5.Уроки здоровья

Теоретическая часть. Формирование у ребёнка признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.

Практическая часть.Задание «Мой план заботы о себе».

6.Мы за ЗОЖ

Теоретическая часть*.*Закрепление знаний детей о ЗОЖ.

Практическая часть*.*Игра по станциям «Народная мудрость»,

«Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

**2блок «Сделай свой выбор»**

Зачем тебе это надо?

Теоретическая часть.Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье. Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведении в опасных для жизни ситуациях.

2.Каково твоё мнение?

Теоретическая часть*.*Дискуссия о статистических данных наркотических эпидемий.

3.Умей сказать нет

Теоретическая часть.Научить детей противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.

Практическая часть. Выставка рисунков на тему «Курение – это…»

4.Мир без вредных привычек

Теоретическая часть*.*Знакомство с профилактикой и борьбой с вредными привычками. Влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.

5.Наркомания - страшная болезнь 21 века

Теоретическая часть.Знакомство с законами правовых норм и методами, предпринимаемых  правительством  против наркотиков.

**3 Блок «Мир эмоций»**

1.Умение управлять своими эмоциями.

Теоретическая часть. Принятие факта: все эмоции существуют и все необходимы.

Практическая часть*.* Задание «Копилка эмоций».

2. Дневник эмоций.

Практическая часть. Создать дневник эмоций из предложенных практик.

3.Доброта в нас и вокруг нас

Теоретическая часть. Беседа о человеческой доброте, милосердии, умении радоваться и переживать о других.

4.Итоговое занятие по программе.

**Планируемые результаты освоения содержания программы:**

В результате воспитанники должны знать:

-негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на организм;

- режим дня и его значение для организма;

- управлять своим эмоциональным состоянием;

- потребность в самовоспитание и самоорганизации.

Должны уметь:

- позитивно относиться к самому себе и сверстникам;

- соблюдать правила личной гигиены и на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- стремиться к активной жизненной позицией, ответственно относиться к своему здоровью;

- по доброму относиться к окружающему миру;

**Список использованной литературы**

1.Бобылёва И.А.Социальная адаптация выпускников интернатных

учреждений. - М.,2007.

2.Уникеева Д.Д.Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,1999.

3.Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,1990.

4.Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.

5.Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Психология сиротства - СПб.,2005.

6.Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия.- М., 1997.

7.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы.- М., 1993.

8.Соколов Я.В., Миньковский  Г.М. Ответственность за правонарушения.- М.: Гражданин, 1995.

9.Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательных и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.

 10.Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной  дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

   11.Шиманская В. Материалы онлайн - курса «Как научить учиться: эмоциональное развитие и современные подходы к образованию».

**Список литературы для детей**

1.Корыстылёв Н.Б. От А до Я.-М.: Медицина, 1980.

2.Робенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ.- М.: физкультура и спорт, 1991.

3.Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО  Астрель, 20015.Энциклопедия для детей. Том 18 Человек

4.2.Архетиктура души. М.: Авантаж, 2002.

**Приложение №1**

**Анкета**

Все страны современного мира хотят решить две сложные проблемы: СПИДа и наркомании. Ведь «белая смерть» не только разрушает личность, но и уносит сотни тысяч жизней молодых людей. А что ты знаешь о наркомании и СПИДе?  Мы очень

1.Твой возраст.

2.Пол.

3.Как ты проводишь своё свободное время?

4.Считаешь ли ты табак и алкоголь наркотиками?

-Да; нет.

5.Употребляешь ли ты алкоголь?

-Да; - Иногда; - Регулярно.

6.Пробовал ли ты токсические вещества?

-Нет; - Иногда; - Регулярно.

7.Куришь ли ты?

-Нет; - Иногда; - Регулярно.

8. Почему, по вашему мнению люди употребляют наркотики?

(поставьте от 1 до 5 в порядке значимости)

-любопытство;

-влияние сверстников;

-семейные проблемы;

-бегство от реальности;

-чувство протеста;

-другие причины.

9.Где может школьник, по вашему мнению, приобрести наркотики?

10.Знаешь ли, о последствии наркомании? Какие из перечисленных последствий тебе известны?

-Отставание в умственном развитии.

-Отставание в физическом развитии.

-Бесплодие у мужчин и у женщин.

-Зависимость от приёма наркотиков.

-Ранняя смерть.

-Опасность заражения СПИДом, гепатитом через иглу.

11.Знаешь ли ты что такое СПИД?

-Да. - Нет. - Очень смутно.

12.Какие чувства у тебя вызывают люди, употребляющие наркотики?

-Чувство жалости, сострадания.

-Чувство презрения, брезгливости.

-Безразличия к этим людям.)

-Другие чувства.

13.В случае возникновения сложностей жизненной ситуации к кому ты готов обратиться за помощью в первую очередь?

-К воспитателю.

-К родственникам.

-К друзьям.

-К учителю.

-Другое (допишите)

14.Предлагали ли тебе наркотические или другие вещества (таблетки, порошки, смеси, Жидкости)?

-Бесплатно; - За деньги; - За какие-либо услуги.

Кто предлагал?

-Друзья.

-Знакомые.

-Ровесники.

-Взрослые.

-Другое (допишите)

15.Чего бы тебе больше всего хотелось в жизни? (напишите

**Приложение № 2**

**Календарно – тематический график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь-декабрь | **Блок «Основы здоровья и зож»**  Введение  Режим дня  Гигиена тела  Здоровое питание  Уроки здоровья  Мы за зож | 6  1  1  1  1  1  1 | Презентация  Игра. | Входящая диагностика (анкетирование), открытое занятие. |
| 2 | Январь- Март | **Блок «Сделай**  **свой выбор»**  Зачем тебе это  надо?  Каково твое мнение?  Умей сказать нет.  Мир без вредных привычек.  Наркомания – болезнь 21в.  Конкурс рисунков. | 6  1  1  1  1  1  1 | Круглый  стол.  Дискуссия.  Презентация | Конкурс рисунков,  игра.  Промежуточная диагностика. |
| 3 | Апрель-май | **Блок «Мир**  **эмоций»**  Управление эмоциями.  Дневник эмоций.  Доброта вокруг нас.  Открытое занятие. | 4  1  1  1  1 | Оформление  Дневника.  Беседа. | Итоговая диагностика (тестирование, открытое занятие). |