

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОБНИНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ
«МИЛОСЕРДИЕ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ Калужской области

«Обнинский ЦСПСД "Милосердие"»

Халютина И.В.

2020г.



Программа
дополнительного образования
«Азбука Здоровья»

(модифицированная программа
для воспитанников Центра школьного возраста)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Яшина Т.Н., зав. ОДП, методист

Координаторы: воспитатели,
педагог-организатор,
социальные педагоги,
медицинские работники

г. Обнинск - 2020г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Цели и задачи программы (<i>актуальность, отличительные особенности, значение, знания и умения</i>).....	3
3.	Формы, виды деятельности и методы реализации программы..	5
4.	Условия реализации программы.....	6
5.	Предполагаемые результаты.....	6
6.	Тематическое планирование.....	7
7.	Содержание программы.....	8
8.	Список литературы.....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Азбука Здоровья» разработана для воспитанников школьного возраста Отделения временного и Отделения дневного пребывания ГБУ Калужской области «Обнинский центр социальной помощи семье и детям «Милосердие» с целью социального сопровождения детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Программа была составлена в результате проведенного диагностического психолого-педагогического исследования поступающих в Центр детей, который подтвердил необходимость формирования специальных направленных мероприятий по обеспечению охраны здоровья несовершеннолетних и профилактике вредных зависимостей. Зачастую ребята попадают в Центр «Милосердие» вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребенок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приемы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребенком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

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 «Об образовании».

Сегодня наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно породить 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».

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью начиная с раннего детства – *актуальная задача* современного образования. Многие подростки употребляют алкогольные

напитки, экспериментируют с табаком, химическими веществами, наносящими невосполнимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с каждым ребёнком и воспитывать их здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду.

Программа «Азбука Здоровья» является *модифицированной*. Она *составлена на основе* следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Безопасность на дороге для всех» (компания «Рено»), «Разговор о правильном питании» и «Две недели в лагере здоровья» (М.М.Безруких), «Школа докторов Природы» (Л.А.Обухова), «Полезные привычки» (Родикова И.А.) и др. В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

«Азбука Здоровья» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, профилактику зависимостей.

В методических материалах рассказывается о нетрадиционных подходах, которыми считаются информационный, эмоциональный и организация досуга. Также освещаются такие современные подходы, как «психологическая прививка», «полезные навыки», «навыки сопротивления и давления» и т.д.

Современные профилактические программы не могут быть полностью реализованы в условиях Центра. Так как следует учитывать специфику формирования групп: разновозрастной состав, семейную форму проживания детей в группах, их индивидуальные и психологические особенности.

Поэтому и была разработана программа «Азбука здоровья».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Обеспечение воспитанникам возможности сохранения здоровья за период пребывания в Центре, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков здорового образа жизни, готовности к активной жизненной позиции, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

готовности к активной жизненной позиции, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

Задачи:

- научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- формировать основы гигиенических навыков;
- через практические занятия в доступной форме познакомить с основами первой медицинской помощи.
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
- вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;
- формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

Отличительной особенностью данной программы являются её основополагающие приоритеты: *Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития; *Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей. Программа дополнительного образования собрала в себя всё самое интересное и полезное из всех ныне существующих оздоровительных программ для детей. **«Азбука Здоровья»** должна стать «школой здорового образа жизни» детей, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способствовать воспитанию у них потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья, сознательного отказа от курения, алкоголя и наркотиков.

Программа «Азбука Здоровья» имеет ряд **значений**:

Воспитательное значение - воспитывать у детей сознательное отношение к сохранению своего здоровья, желания быть здоровым, противостояние отрицательному влиянию со стороны окружающих.

Просветительное значение - расширять кругозор детей в отношении полезных привычек, положительно влияющих на здоровье детей, вредных привычек, разрушающих здоровье, эффективных форм и методов сохранения здоровья.

Профилактическое значение - сформировать у детей умение выстраивать свой день в зависимости от режима питания, труда, отдыха и сна - как основы для сохранения и поддержания здоровья, физических сил, работоспособности детей, познакомить с комплексами упражнений,

позволяющими снять напряжение во время занятий в школе и в Центре; развивать двигательную активность детей через подвижные игры.

Знания и умения:

-воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;

-воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;

-воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;

-воспитанники должны знать свой режим, значение режима дня для здоровья;

-воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;

-воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;

-воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;

-воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

Формы, виды деятельности и методы реализации программы

Программа предусматривает следующие **формы работы:**

-*беседа* (формирует умение концентрировать внимание, воспринимать со слуха информацию, развивает познавательный интерес)

- *дидактическая и ролевая игра* (развивает умение действовать в соответствии с предложенными правилами, учит сотрудничеству)

-*дискуссия, диспут* (развивает умение приводить аргументы и доказательства, умение слушать и слышать)

-*викторина, конкурсы, КВН* (развивает познавательную сферу воспитанников)

-*круглый стол, устный журнал* (учит слушать и слышать, делать логические выводы, приобщает к активному пользованию периодической печатью и развивает интерес к художественной литературе)

-*элементы тренинга* (развивает позитивное отношение к себе, к окружающему миру, эмоциональную отзывчивость, умение рефлексировать)

Занятия могут проводиться и в группе, и в природе (экскурсии, походы, подвижные игры на спортивных площадках Центра)

Методы работы:

практический, наглядный, словесный.

Условия реализации программы.

Программа «**Азбука здоровья**» рассчитана для детей от 10 до 17 лет, наполняемость группы – 12-15 человек.

реализуется в течение 1 года.

Занятия проводятся 2 раза в месяц продолжительностью 30-45 минут.

В течение года проводится всего 16 занятий.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: магнитофон, видео и аудиозаписи, ватман, фломастеры, карандаши, репродукции картин, художественная литература.

В программе необходимо участие следующих специалистов: врачей, психолога, юрисконсульта, библиотекаря, воспитателей.

Эффективность занятий по программе «Азбука Здоровья» в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Азбука Здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов и кинофильмов, проведение игр, применение информационно-коммуникативных технологий, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Предполагаемые результаты

Предполагаемые результаты работы по программе могут быть определены через следующие показатели:

- отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю;
- стремление заботиться о своём здоровье;
- уровень нравственной воспитанности;
- позитивное взаимодействие с окружающим миром;
- снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников семьи.

Подведением итогов реализации программы «Азбука Здоровья» может быть: *проект, который может выполняться индивидуально и группой детей; *отчёт о работе может быть представлен рефератом, буклетом, стенгазетой, альбомом; *презентация; *организация выставки; *олимпиада.

Результативность работы по программе «Азбука здоровья» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания

Тематическое планирование

Темы занятий	Всего часов	Кол-во часов	Сроки
1.Блок		1	Сентябрь
«Основы здоровья и ЗОЖ»			
Занимательный час «Режим дня и здоровый организм»	16	1	Сентябрь
Дидактическая игра «Как защитить себя от болезней»		1	Октябрь
Беседа-игра «Гигиена тела человека»		1	Октябрь
Беседа «Секреты здорового питания»		1	Ноябрь
Викторина «Уроки здоровья»		1	Ноябрь
Ролевая игра «Мы за ЗОЖ»			
2.Блок		1	Декабрь
«Сделай свой выбор»			
Круглый стол «Зачем тебе это надо?»		1	Декабрь
Дискуссия о наркотиках «Каково твоё мнение?»		1	Январь
Беседа -диалог «Умей сказать нет»		1	Январь
Конкурс рисунков «Курение-это»			
Игра «Мир без вредных привычек»		1	Февраль
Беседа «Наркомания страшная болезнь 21 века»		1	Февраль
3.Блок			
«Мир каждой души»		1	Март
Дискуссия «Свобода и ответственность»		1	Апрель
Беседа «Мир против насилия и жестокости»		1	Апрель
Беседа «Доброта в нас и вокруг нас»		1	Май
Диспут «О дружбе и друзьях»			

Содержание программы

1 Блок «Основы здоровья и ЗОЖ»

1. Режим дня и здоровый организм

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

Практическая часть. Подвижная игра «Статуи».

2. Как защитить себя от болезней

Теоретическая часть. Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.

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. Игра «Воздушный шарик».

Мы за ЗОЖ

Теоретическая часть. Закрепление знаний детей о ЗОЖ.

Практическая часть. Игра по станциям «Народная мудрость», «Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

2 блок «Сделай свой выбор»

1. Зачем тебе это надо?

Теоретическая часть. Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье. Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведению 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.

6. Суд над сигаретой

Теоретическая часть. Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.

3.Блок «Мир каждой души»

1. Свобода и ответственность

Практическая часть. Просмотр видеофильма «Я боюсь». Обсуждение.

2. Мир против насилия и жестокости над детьми

Теоретическая часть. Обсуждение понятий «жестокость», «сострадание». Действия и поступки, которые можно определить как жестокие. Причины и последствия жестокости.

Практическая часть. Написание мини-сочинения «Что делать, чтобы люди не были жестокими».

3. Доброта в нас и вокруг нас

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

4. О дружбе и друзьях

Теоретическая часть. Высказывание и рассуждения детей о том, кого можно назвать настоящим другом и что такое дружба. Мудрые высказывания о дружбе.

5. Как проявить себя и свои возможности

Теоретическая часть. Историческая справка воспитателя «Биография учёных- изобретателей» (И.И.Ползунов, М.П.Кулибин, А.С.Попов).

Список литературы

1. Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой // Здоровье детей, 2006. №8
2. Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И. Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.
3. Бобылёва И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М., 2007.
4. Выгодский Л.С. Избранные психологические исследования. - М., 1956.
5. Уникеева Д.Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М., 1999.
6. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М., 1982.
7. Захарова Е.Н., Курова Н.С. Познавательные задачи. - М., 1990.
8. Классному руководителю о воспитательной системе класса: Методическое пособие. / Под ред. Е.Н. Степанова. - М., 2000.
9. Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения. - М., 1990.
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.
11. Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской. - М., 1990.
12. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.
13. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. - СПб., 2005.
14. Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия. - М., 1997.
15. Рожков М.И. Классному руководителю. - М.: Владос, 2001.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы. - М., 2003.
17. Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения. - М.: Гражданин, 1995.
18. Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.
19. Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. // Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.
20. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

Список литературы для детей

1. Корустильёв Н.Б. От А до Я. - М.: Медицина, 2000.
2. Робенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. - М.: физкультура и спорт, 2011.
3. Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 2001.
4. Жербин Е.А. Река жизни. - М.; Знание, 2010.
5. Энциклопедия для детей. Том 18 Человек 4.2. Архитектура души. М.: Авантаж, 2012.